

# MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Read No. SC1333

Pc.150

**PDFBOOKSFREE.PK**

ملنے مصالحہ کے ستارے "صنم جنگ" سے

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزید ارتراکیب

لیجئے اپنی غذائی عادات کا جائزہ



[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)



# The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرتا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیباریٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے



**Kamal**  
Laboratories  
ISO 9001-2008 Certified

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,  
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

www.pdfbooksfree.pk

READING  
Section



# MASALA

## TV FOOD MAG



# Content



45

> Chaska Pakanay Ka  
چمکا پکانے کا

53

> Food Diaries  
فوڈ ڈائریز

59

> Lively Weekends  
لایو ویلی ویک اینڈز

65

> Food Planet  
فوڈ پلانٹ

70

> City News  
شی نوز

89

> Totkay  
ٹوٹکے

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Star

مصلحہ کے ستارے صنم جنگ

21

> Handi

ہانڈی

27

> Dawat

33

> Masala Mornings

مصلحہ مارننگز

39

> Tarka

READING  
Section



# EDITORIAL

محترم قارئین  
السلام علیکم!

1989ء سے اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک و زراعت کے تحت ہر سال 16 اکتوبر کو اقوام متحدہ کے تمام رکن ممالک میں "عالمی یوم خوراک" منایا جاتا ہے جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر لوگوں میں خوراک کے مسائل سے آگاہی بھوک کے خلاف جنگ اور خوراک کی پیداوار میں انسانے کی کوشش کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق اس سال کا موضوع "سماجی تحفظ اور زراعت" ہے۔ اس موضوع کے تحت رواں سال میں دائمی غذائی عدم تحفظ اور غربت میں کمی لانے کے حوالے سے عوامی شعور بیدار کیا جائے گا۔ گلوبل ہنگر انڈیکس کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں کل 925 ملین افراد غذائی قلت کا شکار ہیں جن میں 22 ممالک ایسے ہیں جو شدید غذائی بحران کا شکار ہیں۔ ان میں سے 16 ممالک میں غذائی بحران کی وجہ قدرتی آفات ہیں۔ اس وقت بھوک کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے جس کے بعد چاد، کوریا، اتھوپیا، یمن، صومالیہ اور سوڈان کے نام آتے ہیں۔

حالیہ سیلاب کے بعد پاکستان ان 6 ممالک میں شامل ہو گیا ہے جن کی 60 فیصد آبادی کو ضرورت سے کم کو خوراک ملتی ہے۔ پاکستان کی 17 کروڑ سے زائد آبادی میں سے 5 کروڑ افراد ایسے ہیں جنہیں پیٹ بھر روٹی میسر نہیں جبکہ 5 سال سے زائد عمر کے ایک لاکھ 5 ہزار بچے سیلاب کے بعد سے شدید قحط کا شکار ہیں۔ اس وقت پاکستان کی 40 فیصد عوام غذائی قلت کا شکار ہے۔ دنیا بھر سمیت ملک میں غربت اور اشیائے خورد و نوش کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کے باعث عوام دن بدن غذائی قلت کا شکار ہو رہے ہیں جبکہ 12 کروڑ پاکستانی عوام اپنی آمدن کا 50 سے 70 فیصد حصہ صرف خوراک پر خرچ کرنے پر مجبور ہیں۔ گزشتہ 6 برسوں کے دوران پاکستان میں اشیائے خورد و نوش کی قیمتوں میں 100 فیصد سے زائد اضافہ ہوا ہے جس کا سرکاری طور پر بھی اعتراف کیا گیا ہے، خصوصاً رواں سال میں مہنگائی آسمان کو چھو رہی ہے جس کے باعث کروڑوں پاکستانی غربت اور افلاس سے دوچار ہیں۔ پاکستان ان 21 ممالک کی فہرست میں شامل ہے جہاں اشیائے خورد و نوش کی قیمتیں غیر مستحکم ہونے کی وجہ سے خوراک کا بحران پایا جاتا ہے۔

ایک جانب حکومتی سطح پر اس صورتحال سے نمٹنے کے لئے سنجیدہ کوششیں کی جانی چاہئیں تو دوسری جانب عوام کو اپنے طور پر بھی مہنگائی، بھوک اور افلاس سے کے خلاف جنگ کرنی ہوگی۔ گھروں میں سبزیاں اگاکر حسب استطاعت جانور پال کر اور متبادل خوراک استعمال کر کے مہنگائی، بھوک اور خوراک کی کمی سے جنگ کی جاسکتی ہے۔



شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر - سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر - شہناز رمزی، جانتی ایڈیٹر - شازیہ انوار

اسسٹنٹ ایڈیٹر - معاذ احمد، ایڈیٹر ایل اسسٹنٹ - نصر خان

سینئر ویٹو ایڈیٹر - سید جمیل احمد، ڈیزائنر - یوسف رشیدی، عکاسی - حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینیجر - منور حسین بھٹی

03333222353 - فون - munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر - رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر - یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک ایڈیٹر - 10/11، سن جی ایڈیٹر - جنت علی آئی ٹی چنکر، ڈاکٹر ایڈیٹر - 74000 پاکستان، ایڈیٹر - 111-486-111 (کراچی) فیکس - 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL

www.pdfbooksfree.pk

READING  
Section



قارئین کی از حد فرمائش پر یہ سلسلہ دوبارہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے کھانے کے حوالے سے پسند و ناپسند جاننے کے خواہشمند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں لکھ بھیجیں۔ شازیہ انوار

## اس ماہ کا ستارہ صنم جنگ

انتہائی تیزی سے عوام میں مقبولیت کے مدارج طے کرنے والی صنم جنگ 30 ستمبر کو کراچی میں پیدا ہوئیں اس اعتبار سے ان کا ستارہ عترب بنتا ہے۔ انہیں اردو انگریزی اور پنجابی زبانوں پر عبور حاصل ہے۔ صنم مارکیٹنگ میں ایم بی اے ہیں۔ ان کی تین بیویاں کنبیں اور ایک بھائی ہیں۔ معصوم سے چہرے اور منفرد آواز کی مالک صنم جنگ اپنے گھر والوں سے نہایت قریب ہے، فن کی دنیا کے سفر میں اس کے گھر والے اس کے ہم قدم ہیں۔

اداکارہ وی جے اور ہم ٹی وی کے مارٹنک شو جاگو پاکستان جاگو کی میزبان صنم جنگ نے 2010ء میں کالج کے دنوں سے ہی بطور وی جے ایک نجی چینل میں کام کیا بعد ازاں انہوں نے زونگ کے اشتہار سے اپنی شناخت بنائی تاہم کامیابی کی سند انہیں ہم ٹی وی کے ڈرامہ سیریل ”دل مضطر“ سے حاصل ہوئی جس کے بعد صنم نے عوام کے دلوں میں جگہ بن لی۔ صنم نے ”ہم“ کے کئی اہم ڈراموں میں کام کیا۔ اس چینل سے دکھایا جانے والا ان کا آخری ڈرامہ الوداع ہے جب کہ ”جاگو پاکستان جاگو“ کی میزبانی کا سلسلہ کامیابی سے جاری ہے۔ ان کے اہم ڈراموں میں دل مضطر، محبت صبح کا ستارہ ہے، الوداع، نیلی فیم دلیا میں لے کر جاؤں گی اور گھر آئے مہمان شامل ہیں۔ صنم اپنی بہترین کارکردگی کی بنیاد پر بیسٹ نیو ویشن سنسیشن ایوارڈ حاصل کرنے کے علاوہ جب کہ اس وقت تک کئی اشتہارات میں بھی اپنے فن کا اظہار کر چکی ہیں۔

صنم جنگ کے مطابق ڈراموں میں رومانٹک مناظر فلماتے ہوئے انہیں بہت مشکل پیش آتی ہے جس کی وجہ ان کی شرمیلی فطرت ہے۔ جب ان کے فین تک تک پہنچتے ہیں تو انہیں بہت خوشی ہوتی ہے، آج بھی شاچنگ سینٹروں میں اکیلے جانے سے ستراتی ہیں جب کہ انہوں نے آج تک تنہا فضائی سفر نہیں کیا ہے۔

سادہ مزاج کی مالک صنم کو اداکاری کی نسبت میزبانی میں زیادہ لطف آتا ہے۔ ڈراموں کے انتخاب میں وہ اچھے رائٹر اور ڈائریکٹر کے ڈراموں کو ترجیح دیتی ہیں۔ انہیں رومانٹک کہانیوں میں کام کرنا پسند ہے۔

دنیا میں جہاں جہاں پاکستانی ٹی وی دیکھا جاتا ہے وہاں وہاں صنم جنگ کو جاننے والے موجود ہیں لیکن اتنی کامیابیوں اور چاہتوں کی مالک صنم جنگ اپنی کامیابی کو کبھی ”کچھ“ سمجھتی ہے۔ صنم کے مطابق جب دل مضطر کی پہلی قسط پیش کی جا رہی تھی تو میں آنکھیں بند کر کے بیٹھی ہوئی تھی کہ ”اب بے عزتی ہونے والی ہے“

صنم جنگ کی ذاتی اور فنی زندگی کے حوالے سے قارئین بہت کچھ جانتے ہیں آئیے ہم آج ان کے کھانے پینے کے مشغولات کے حوالے سے اپنے قارئین کو آگاہ کرتے ہیں۔





س ☆ آپ کو کون سے کھانے بہت زیادہ پسند ہیں؟  
ج ☆ مجھے کھانے میں بریانی بے حد پسند ہے۔

س ☆ کون سی ڈش خود تیار کر سکتی ہیں؟  
ج ☆ میں صرف اور صرف انڈے تل سکتی ہوں۔

س ☆ کیا کھانے کے لئے کوئی وقت مقرر ہے؟  
ج ☆ جی نہیں، مجھے کہیں بھی اور کبھی بھی بھوک لگ جاتی ہے۔ دن بھر میں گہی بگا ہے مجھے بلکہ پھلکے کھانے کی ضرورت پڑتی رہتی ہے۔

س ☆ اسارٹ رہنے کے لئے کیا کرتی ہیں؟  
ج ☆ ویسے تو میں ہر وقت کام میں مصروف رہتی ہوں اس لئے وزن قابو میں رہتا ہے اس کے علاوہ مجھے لگتا ہے کہ اسارٹ رہنے کے لئے جم جانا بہت ضروری ہے لہذا میں بھی وقت نکال کر جم ضرور جاتی ہوں۔

س ☆ آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟  
ج ☆ میں سمجھتی ہوں کہ پھل اور سبز یوں کو ہم صحت بخش خوراک قرار دے سکتے ہیں۔

س ☆ کون سا ایسا کھانا ہے جو آپ کو ابتداء ہی سے ناپسند ہے؟  
ج ☆ سوئی میں بالکل نہیں کھا سکتی۔

س ☆ زندگی میں کھائے جانے والی سب سے مزیدار ڈش؟  
ج ☆ مرغی کے کھاؤ سے۔ یہ ایک انتہائی منفرد اور مزے دار ڈش ہے۔







## Chicken Mash

### Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	3
Onions (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (chopped)	2
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mango	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Tomato (cubed)	1
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces.
- Heat oil on an iron griddle; fry onions till soft.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, blended tomato, dried mango, ketchup and salt; cook for 10 minutes.
- Add capsicum, tomato, green chillies; cook for a few minutes.
- Dish out; garnish with coriander.

## مرغی کا بھرتہ

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے پیچھے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے پیچھے
بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
شوگھی ہوئی کھٹائی	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
برادھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ توے پر تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں۔ اس میں مرغی، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، پسے ہوئے ٹماٹر، کھٹائی ٹماٹو کچپ اور نمک ڈال 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، ٹماٹر اور ہری مرچیں ملا کر چند منٹ تک پکائیں، پھر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنئے سے سجادیں۔





## Fried Mince

### Ingredients:

Beef mince (hand-chopped)	1 cup
Dried, long red chillies	4
Green chillies (cut lengthwise)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Roast mince with ginger/garlic, turmeric and salt in a wok till dry.
- Add red chillies, green chillies, pepper and oil; fry thoroughly.
- Add lemon juice; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

## بھنا ہوا قیمہ

### اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا)
4 عدد	سوجھی لمبی لال مرچیں
4 عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے قہچے	لیموں کا رس
حسب ذائقہ	نمک
1/2 پیالہ	تیل
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹنا ہوا)

### ترکیب:

کڑا ہی میں قیمہ، لہسن اور رک، ہلدی اور نمک ڈال کر قیمے کا پانی خشک ہونے تک بھجویں۔ اس میں لال مرچیں، ہری مرچیں، کالی مرچ اور تیل ملا کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





## Chinese Chicken Balls

### Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken powder	1 tbsp
Bread	2 slices
White vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Sugar	1 tsp
Spring onions (finely cut)	2 + for garnishing
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	for frying

### Sauce Ingredients:

Chilli garlic sauce	½ cup
Tomato ketchup	1 cup
Jaggery powder	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Salt	to taste

### Method:

- Remove crusts from bread; grind mince and bread in a chopper.
- Add cornflour, chicken powder, vinegar, pepper, spring onions, eggs, sugar, ginger/garlic and salt.
- Shape mince into small balls.
- Heat oil in a wok; fry meatballs golden; dish out.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; pour over meatballs; garnish with spring onion.

## مرغی کی چائیز باز

### اجزاء:

مرغی کا تھم	بڑا کلو
پسہ ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
چھن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی	2 سائٹس
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کئی بوٹی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	
(باریک کئی بوٹی)	2 عدد + سجانے کے لئے
انڈے	2 عدد

### ساس کے اجزاء:

چلی گارلک ساس	½ پیالی
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
پسہ ہوا لٹ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

### ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر قیے کے ساتھ چوہر میں چس لیں۔ اس میں کارن فلور، چھن پاؤڈر، سرکہ، کالی مرچ، 'ہری پیاز' انڈے، 'چینی'، لہسن اور رک اور نمک ملا لیں۔ اس کے تھونے تھونے کو فٹے بنائیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کو فٹے سنہری قل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ پکا کر کو فٹوں پر ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔





## Coconut Balls

### Ingredients:

Bitter gourds (whole)	1/2 kg
Onions (finely cut)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Onion seeds, Fennel seeds	1 tsp each
Tamarind pulp	1/2 cup
Jaggery powder	1 tbsp
Curry leaves	10
Tomato (blended)	2
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup + for frying

### Washing Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp	1 tbsp
Jaggery, Salt	1 tsp each

### Method:

- Peel bitter gourds; make slits in them; de-seed.
- Coat bitter gourds with washing ingredients without washing them; set aside for 10 minutes.
- Wash bitter gourds; place them on top of a strainer.
- Heat oil in a pot; fry onions light pink; add ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander, fennel, tomato and salt; fry.
- Stuff bitter gourds with fried masala; fasten with threads.
- Heat oil in a frying pan; fry bitter gourds; add to the same pot with the onions.
- Add curry leaves, onion seeds, tamarind and jaggery; keep on dum.

## مصالحہ بھرے کريلے

### اجزاء:

نماثر (پسے ہوئے)	1/2 کلو
2 کھانے کے چمچے	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
نمک حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ
سرسوں کا تیل	پسی ہوئی ہلدی
ایک پیالی + تلنے کے لئے	پسا ہوا لہسن اور رک
دھونے کے اجزاء:	گٹھا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کلوئی 'ٹونف'
پسی ہوئی ہلدی	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کے چمچے
ایک کھانے کا چمچ	ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گڑ
ایک کھانے کا چمچ	کرہمی پتے
ایک کھانے کا چمچ	10 عدد

### ترکیب:

کریوں کو چھیل کر چیرہ لگائیں 'بیج نکالیں اور بغیر دھوئے اس پر دھونے کے اجزاء لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کریوں کو دھو کر کسی جالی پر رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں اس میں لہسن اور رک 'لال مرچ' ہلدی 'دھنیا' 'ٹونف' نماثر اور نمک ملا کر بھون لیں۔ کریوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا پیاز کا آمیزہ بھر کر دھاگے سے باندھ دیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کر کے کریوں کو تلیں اور پیاز کے آمیزے والی دیکھی میں ڈالیں اس میں کرہمی پتے 'کلوئی' املی کا گودا اور گڑ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## ناریل کے لڈو اجزاء:

ایک پیالی + لینے کے لئے	پسا ہوا ناریل
ایک پیالی	سوکھا ہوا دودھ
3/4 cup	شوگر فری سوئٹر
6 tsp	تازہ دودھ
2 tbsp	کشمش
4 tbsp	بادام (باریک کٹے ہوئے) 4 کھانے کے چمچے

## Coconut Balls

### Ingredients:

Desiccated coconut	1 cup + for coating
Powdered milk	1 cup
Sugar free sweets	3/4 cup
Milk (fresh)	6 tsp
Raisins	2 tbsp
Almonds (finely cut)	4 tbsp

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into balls.
- Coat with coconut.

### ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر اس کے لڈو بنالیں۔ انہیں ناریل میں لپیٹ لیں۔





**dawat**  
**دعوت**

## Vegetable Parathay

### Ingredients:

Refined flour (sifted)	300 grams
Mixed vegetables (boiled and chopped)	250 grams
Green chillies (chopped)	8
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Salt	to taste
Clarified butter	3 tbsp
Oil	for frying
Lettuce leaves, Carrots (finely cut)	for decoration

### Method:

- Mix thoroughly coriander, chillies and mixed vegetables in a bowl.
- Add to flour along with clarified butter, and salt; knead into dough with lukewarm water.
- Divide into balls; roll out into discs.
- Fry on an iron griddle while applying oil on the sides.
- Decorate a dish with lettuce and carrots; place parathay on it; serve.

## سبزیوں کے پراٹھے

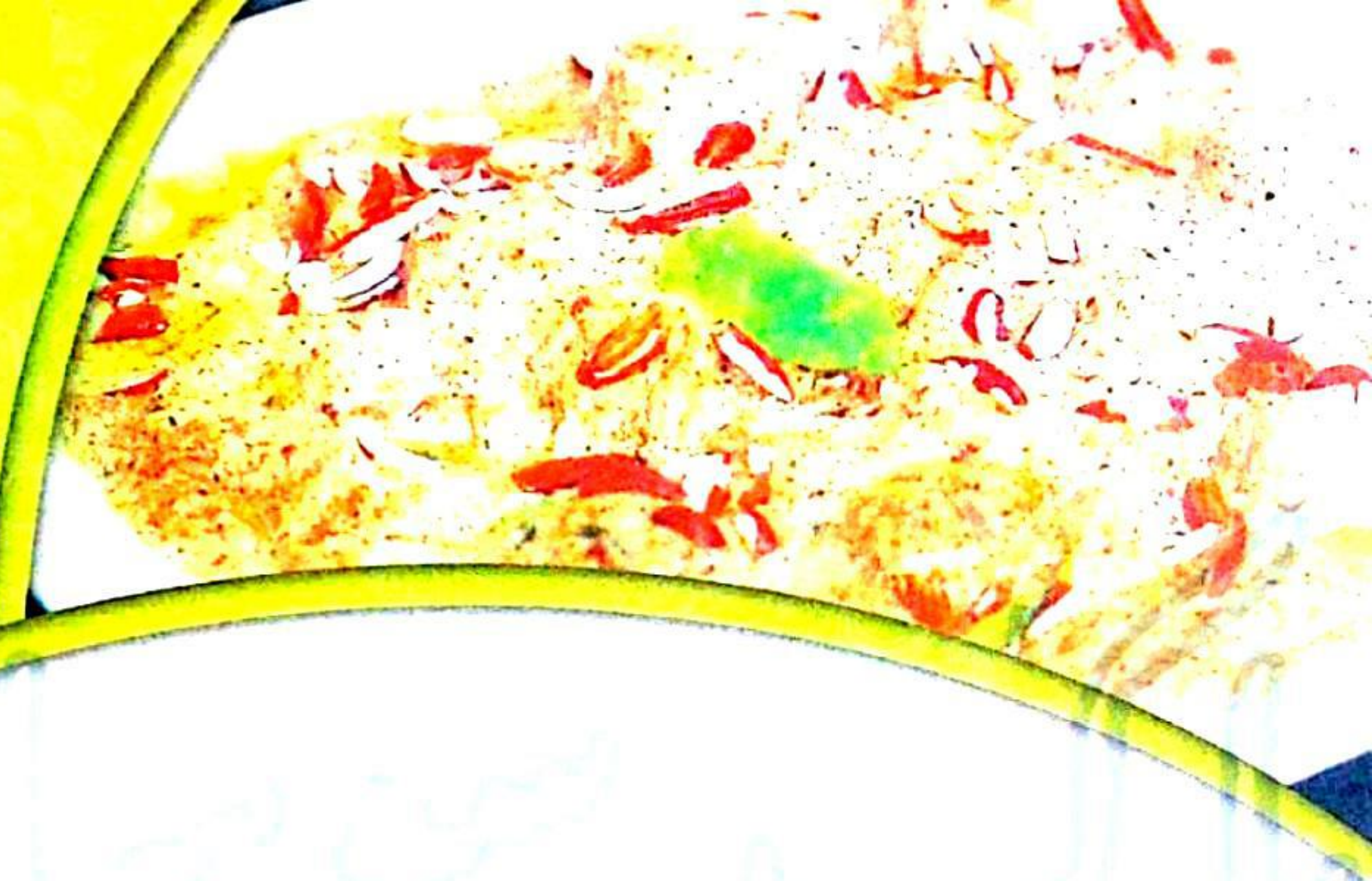
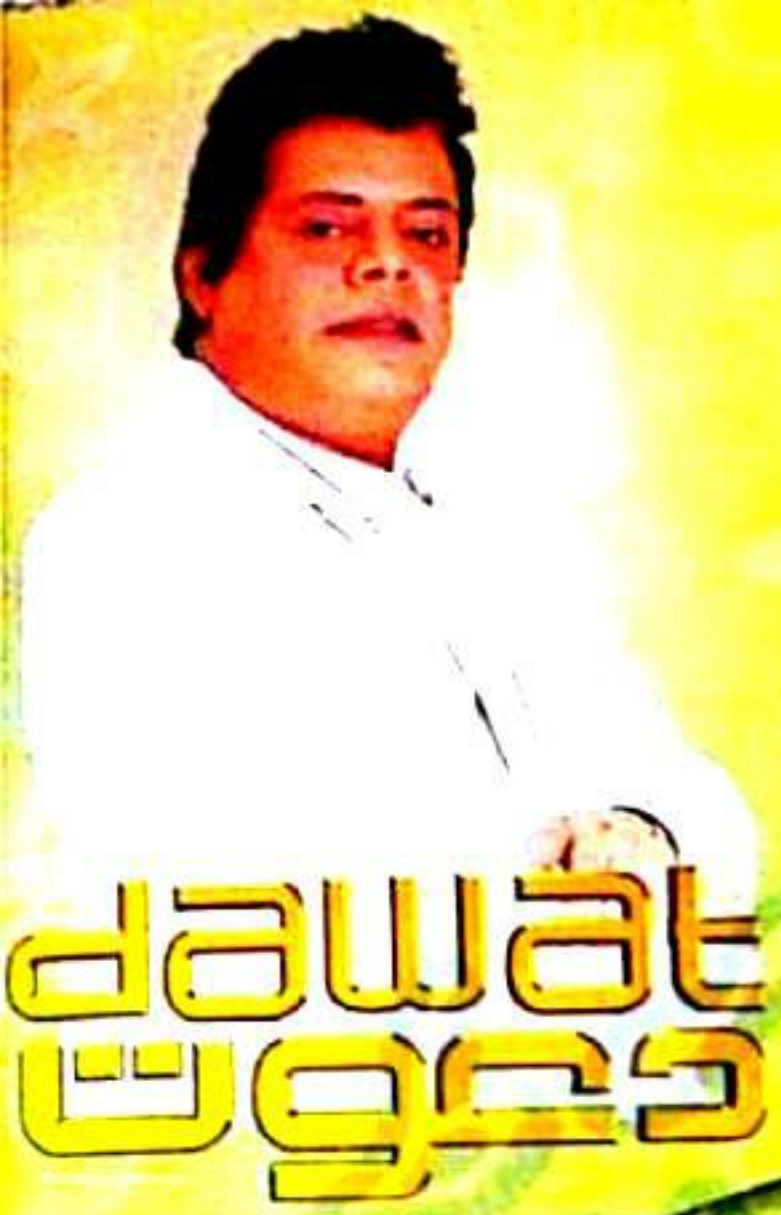
### اجزاء:

300 گرام	میدہ (چھنا ہوا)
250 گرام	مٹی جلی سبزیاں (اٹلی اور چوپ کی ہوئی)
8 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
½ گڈی	برادھیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تھی
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈپے، گاجر (باریک کٹی ہوئی)

### ترکیب:

ایک پیالے میں برادھیا، ہری مرچیں اور سبزیوں کو اچھی طرح سے ملائیں۔  
میدے میں سبزیوں کا آمیزہ تھی اور نمک ملائیں اور نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنائیں، پراٹھوں کو بلیں اور توتے پر تیل لگا کر سینک لیں۔  
ڈش کو سلاڈپے اور گاجر سے سجائیں اس پر پراٹھے رکھ کر پیش کریں۔





## Creamy Chicken Handi

### Ingredients:

Chicken boneless pieces	1/2 kg
Onion (blended)	1/2 cup
Almonds (ground)	1/2 cup
Yogurt (whipped)	250 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Nutmeg and mace powder	1/2 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Green chillies	5
Cream (whipped)	1/2 cup
Salt	to taste
Clarified butter	4 tbsp
Almonds (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onion golden; add ginger/garlic and chicken; fry.
- Add remaining ingredients except cream; cook till chicken is tender.
- When clarified butter separates, add cream; dish out.
- Garnish with almonds; serve.

## مرغی کی کریمی ہانڈی

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو
پیاز (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
بادام (پسے ہوئے)	1/2 پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی جانفل جاوتری	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں	5 عدد
کریم (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کھی	4 کھانے کے چمچ
بادام (باریک کئے ہوئے)	سجانے کے لئے

### ترکیب:

دہی میں کھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن اور مرغی ڈال کر بھونیں پھر علاوہ کریم باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گھنے تک پکالیں۔ کھی علیحدہ ہونے لگے تو کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار ہانڈی بادام سے سجا کر پیش کریں۔





## Crispy Fried Potatoes

## خستہ تلے ہوئے آلو

### Ingredients:

Potatoes (par-boiled)	½ kg
Rice flour	½ cup
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Yogurt	4 tbsp
Gram flour	1 cup
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	2 tbsp
Green cardamom powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves (cut)	for decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

### Method:

- Cut potatoes into small cubes.
- Mix all remaining ingredients, except oil, with potatoes.
- Pierce potatoes onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce; serve with chilli garlic sauce.

### اجزاء:

½ کلو	آلو (خستہ ابلے ہوئے)
½ پیالی	چاولوں کا آٹا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
4 کھانے کے چمچے	دہی
ایک پیالی	نہین
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی بلدی
2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈپے (کٹے ہوئے)
بمراہ پیش کرنے کے لئے	چلی کارلک ساس

### ترکیب:

آلو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ آلوؤں کو لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے قل کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاڈپوں سے سجائیں اور چلی کارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





**dawat**  
دعوت

## Devilled Chicken

### Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomato (blended)	1 cup
Mustard powder	1 tsp
Curry powder	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Lemon (slices), Green chillies	for garnishing

### Method:

- Marinate chicken with garlic and salt; set aside for 1 hour.
- Mix remaining ingredients in a bowl; mix with chicken and spread in a pyrex dish.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Garnish with lemon and chillies; serve.

## ڈیولڈ مرغی

### اجزاء:

مرغی کا گوشت	1/2 کلو
پسٹو آئسن	1 ٹیbsp
پیاز (چھوٹے کیٹو)	1
ٹماٹر (پیسے ہوئے)	1 کپ
پسٹو آئسن	1 ٹیsp
پسٹو آئسن	1 ٹیbsp
کری پوائڈر	2 ٹیbsp
سٹیف سوسس	2 ٹیbsp
سویٹ سوسس	1 ٹیbsp
لیمون کا رس	2 ٹیbsp
براؤن چین	1 ٹیsp
لیمون کے چھتے (گراٹڈ)	4 ٹیbsp
براؤن سوسس (چھوٹے کیٹو)	to taste
نمک	as required
تیل	for garnishing
برنی مرچیں (لیمون کے چھتے)	

### ترکیب:

مرغی کے گوشت پر آئسن اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملائیں۔ پھر نمک کی ڈش میں مرغی کا گوشت اور پیالے کا آمیزہ ملا کر ڈالیں۔ اسے پیسے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے مرغی اور لیمون کے چھتوں سے سجادیں۔

READING  
Section

www.pdfbooksfree.pk





## Spicy Fry-up Rice

### Ingredients:

Sela rice (soaked)	250 grams
Chicken pieces (boneless)	200 grams
Garlic (chopped)	4
Carrot (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Dried, round red chillies	4
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/4 tsp
Chicken cube	1
Water	1 1/4 cups
Salt	to taste
Olive oil	1 tsp
Fresh coriander, Green chillies	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and dried red chillies.
- Add chicken, red chillies, pepper, Chinese salt and salt; cook till chicken is tender.
- Add chicken cube, water, carrot, capsicum and rice; parboil rice; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; serve.

## اسپائسی فرائی اپ رائس

### اجزاء:

سیلا چاول (بھیکے ہوئے)	250 گرام
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سٹوکی گول لال مرچیں	4 عدد
نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چائینیز نمک	1/4 چائے کا چمچ
چکن کیوب	ایک عدد
پانی	1 1/4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک چائے کا چمچ
برادھنیا ہری مرچیں	سجانے کے لئے

### ترکیب:

دہنچی میں زیتون کا تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچیں بھونیں۔ اس میں مرغی، لال مرچ، کالی مرچ، چائینیز نمک اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں پھر چکن کیوب، پانی، گاجر، شملہ مرچ اور چاول ڈال کر چاول ایک کئی گلنے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار چاول ڈش میں نکالیں اسے ہرے دھننے اور ہری مرچ سے سجائیں۔





## Thai Chicken Wings

### Wings Ingredients:

Chicken wings	1/2 kg
Cornflour	3/4 cup
Refined flour (sieved)	1/4 cup
Salt	1 tsp

### Sauce Ingredients:

Chilli Oil	1/4 cup
Fish sauce	1 tbsp
Garlic (crushed)	1 tbsp
Sweet sauce	1/2 cup
Soya sauce	1 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Tomato puree	1/2 cup
Onion (chopped)	2 tbsp
Cucumber, Lettuce leaves, Tomato	for decoration
Bread roll	as accompaniment

### Method:

- Marinate wings with their ingredients.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; remove.
- Heat oil in a saucepan; fry onion and garlic golden; add remaining sauce ingredients; cook for 5 minutes.
- Add wings; stir for a few minutes; dish out.
- Decorate dish with cucumber, lettuce and tomato; serve with bread roll.

## تھائی چکن ونگز

1/2 کلو گرام	چکن ونگز
3/4 کپ	کرن فلوئر
1/4 کپ	سیتھ دھان (سیتھ)
1 ٹی سپ	سولٹ
1/4 کپ	چلی آئل
1 ٹی سپ	فیش سوس
1 ٹی سپ	کراشڈ گارلک
1/2 کپ	سویٹ سوس
1 ٹی سپ	سویا سوس
2 ٹی سپ	برائن سگر
2 ٹی سپ	اوسٹر سوس
1 ٹی سپ	کمن سیڈز (ٹوسٹڈ اور پائوڈرڈ)
1/2 کپ	ٹماٹو پورے
2 ٹی سپ	اؤن (چاؤپڈ)
for decoration	ککمبر، لیٹس لیوےز، ٹماٹو
as accompaniment	برڈ رول

پروٹ پائل کے تیار کیا گئے۔ اس میں تھائی اور پائوڈرڈ کمن سیڈز، سویٹ سوس، فیش سوس، چلی آئل، کراشڈ گارلک، کمن سیڈز، ٹماٹو پورے، اؤن (چاؤپڈ) اور سویٹ سوس شامل کیا گیا۔ اس میں تھائی اور پائوڈرڈ کمن سیڈز، سویٹ سوس، فیش سوس، چلی آئل، کراشڈ گارلک، کمن سیڈز، ٹماٹو پورے، اؤن (چاؤپڈ) اور سویٹ سوس شامل کیا گیا۔





## Shah Jahani Chicken with Saffron Rice

### Ingredients:

Chicken (whole)	1
Tandoori masala (packaged)	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Whole hot spices	1 tbsp
Tomato (blended)	2 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Potatoes	2
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for frying

### Sauce Ingredients:

Tomatoes (blended)	2
Onions (fried)	2
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Green chillies	2

### Rice Ingredients:

Rice (boiled)	1/2 kg
Chicken powder	1 tsp
Saffron essence	1/2 tsp
Orange food colour	a few drops
Salt	1/2 tsp
Oil	3 tbsp

### Method:

- Cut potatoes into small pieces.
- Boil eggs; cut into rounds.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Cook chicken with water, tandoori masala, yogurt, red chillies, garlic and salt till tender.
- Shred chicken, discard bones.
- Heat oil in a pot, cook hot spices, tomato and blended sauce for 10 minutes.
- Add chicken, hot spices, crushed red chillies and cumin, remove from flame.
- Boil rice with their ingredients.
- Brush oil on a round mould, add rice in it, press and invert into a plate.
- Add rice in the centre, decorate with potatoes and eggs.

## شاہ جہانی مرغی بمعہ زعفرانی چاول

اجزاء:

سلاں کے اجزاء:	سلاں مرغی	ایک عدد
نماز (پسے ہوئے) 2 عدد	چکن والا تندوری	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی ہوئی) 2 عدد	دہی (پکھیتی ہوئی) 1/2 پیالی	پس ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
ہرا غلیا (چوپ کیا ہوا) 4 کھانے کے چمچے	پس ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں 2 عدد	چمچے گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
چاول کے اجزاء:	نماز (پسے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے	پس ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ
چاول (اُبلے ہوئے) 1/2 کلو	سُکی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ	چابوت سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	آلو 2 عدد
زعفران اسنس	1/2 چائے کا چمچ	اندے 2 عدد
کھانے کا زرد رنگ	چمچے	نمک حسب ذائقہ
نمک 1/2 چائے کا چمچ	تیل 3 کھانے کے چمچے	تیل 1/2 پیالی اتلنے کے لئے

ترکیب:

آلو کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر تیل لیں۔ اندے اُبال کر قلعہ کاٹیں۔ سلاں کے اجزاء پیئندر میں یکجا کر لیں۔ مرغی میں پانی، تندوری مصالحہ، دہی، ال لال مرچ، لہسن اور نمک ملا کر گوشت قلعے تک پکائیں۔ مرغی کے ریٹے کریں اور ہالیاں پھیلتے دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے گرم مصالحہ، نماز اور لہسن کا مصالحہ 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی، گرم مصالحہ، دہی، ال لال مرچ اور زیرہ ملا کر پونا بند کر دیں۔ چاولوں میں اس کے اجزاء ملا کر اُبالیں۔ گول ماسے کو چھان کر اس میں چاول ڈال کر دبا لیں اور آٹ کر پیٹ میں نکالیں۔ ریٹیاں مرغی، زعفرانی چاول اور آٹ کے ساتھ لٹائیں اور اندے جا لیں۔





## Sizzling Chicken

### Chicken Ingredients:

Chicken pieces	300 grams
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour, Refined flour	3 tbsp each
Egg	1
Black pepper (crushed), Salt	1/4 tsp each

### Sauce Ingredients:

Chilli sauce	2 tbsp
Sweet and sour sauce	3 tbsp
White pepper powder	1/4 tsp
White vinegar, Soy Sauce	1 tbsp
Chicken stock	1 cup
Garlic chopped	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	1/4 cup
Spring onion (green part only)	for garnishing

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken golden; remove.
- Heat oil in a wok; fry garlic; add green chillies, chilli sauce, sweet and sour sauce, white pepper, vinegar, soya sauce, stock and salt; cook for a few minutes.
- Add cornflour to thicken the sauce.
- Add chicken; remove on a sizzler; garnish with spring onion, serve.

## سبز لنگ مرغی

مرغی کے اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	1/4 چائے کا چمچہ
تیل	1/4 پیالی
ہری پیاز کے پتے	سجائے کے لئے
مرغی کی بونیاں	300 گرام
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور، میدہ	3'3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	1/4'1/4 چائے کا چمچہ

ساس کے اجزاء:

چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سوٹ اینڈ سار ساس	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	1/4 چائے کا چمچہ
سفید سرکہ، سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی پیٹنی	ایک پیالی

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملائیں۔ فرائنگ پن میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری قل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں ہری مرچیں، چلی ساس، سوٹ اینڈ سار ساس، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس، پیٹنی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں مرغی ملائیں اور سبز لنگ پر نکالیں اور ہری پیاز سے سجاکر پیش کریں۔







## Mini Pizza Swirls

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Yeast	1 1/2 tsp
Hot Water	3/4 cup
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

### Filling Ingredients:

Capsicum, Onion (chopped)	1 each
Eggs (boiled)	2
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Chilli garlic sauce	1/2 cup

### Method:

- Mix salt in flour; sieve.
- Add remaining ingredients; knead into a soft dough.
- Set aside in a greased bowl for 1 hour.
- Roll out dough lengthwise.
- Spread filling ingredients on it; roll over lengthwise.
- Cut into 1-inch thick pieces.
- Place pieces on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.

## منی پیزا سوائرلز

اجزاء:

1 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1 1/2 چائے کے چمچے	خمیر
3/4 پیالی	گرم پانی
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/4 پیالی	تیل

بھرنے کے اجزاء:

شملہ مرچ، پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک ایک عدد	انڈے (اُبلے ہوئے) 2 عدد
1/2 پیالی	چیڈر پنیر (کدو کش)
1/2 پیالی	چلی گارلک ساس

ترکیب:

میدے میں نمک ملا کر چھان لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر نرم آنا گوندھ لیں۔ اسے ایک پکٹنے پیالے میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو لمبائی میں بیل لیں۔ اس پر بھرنے کے اجزاء پھیلائیں اور اسے لمبائی میں لپیٹ لیں۔ اس کے ایک ایک انچ موٹائی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں کو بیکنگ ٹری پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔





## Chicken and Vegetable Mini Cakes

### Ingredients:

Saltish biscuits	2 cups
Butter (melted)	250 grams

### Batter Ingredients:

*Cheese curds	1 cup
Fresh cream	1/2 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cream cheese	4 tbsp
Gelatin (dissolved in water)	1 tsp

### Chicken Ingredients:

Chicken (boiled and shredded)	1 cup
Garlic powder	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Onion, Spring Onion (chopped)	2 tbsp
Carrot (grated)	2 tbsp
Cucumber (cut into small pieces)	1/2 cup
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp

### Method:

- Crumble biscuits; combine with butter; pour little batter into mini cheese cake moulds; press and refrigerate.
- Beat batter ingredients together with an electric beater; add chicken ingredients; set on top of crumble biscuits in moulds; refrigerate.
- Remove from mould\*\*; serve.

\*To make cheese curds, hang 1 1/2 cups yogurt in a cheesecloth for 3 hours.

\*\*Use rubber mould. Press from the bottom to remove cakes from it.

## مرغی اور سبزیوں کے چھوٹے ٹکیٹس

### مرغی کے اجزاء:

مرغی (ابی اور ریشہ)	ایک پیالی
کی بوٹی	2 کھانے کے چمچے
کھارک پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
ٹٹی بوٹی کالی مرچ	ایک پیالی
پیاز ہری پیاز (چوپ)	2 کھانے کے چمچے
کی بوٹی	2 کھانے کے چمچے
کھجور (کدو کش کی بوٹی)	2 کھانے کے چمچے
کھجور (چھوٹا کٹا ہوا)	1/2 پیالی
پانی	1/4 پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ

### میں کے اجزاء:

نسین بسنس	2 پیالی
نکسن (چھوٹا ہوا)	250 گرام
آمینز کے اجزاء:	
بلا کرڈ پنچ	ایک پیالی
تازہ کرڈ پنچ	1/2 پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کرڈ پنچ	4 کھانے کے چمچے
جینیٹن (پانی میں)	
کٹا ہوا	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

بسکٹس کا پیڑہ کریں اس میں نکسن ڈال کر کھجان کریں اسے مٹی چیز ٹکیٹ کے سانچے میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر اچھی طرح سے دبا دیں اور فریج میں رکھ دیں۔  
ایک ٹکیٹ بننے کی مدد سے آمینز کے اجزاء کھجان کر لیں۔ اس میں مرغی کے اجزاء ملا لیں اور آمینز کو سانچے میں بسکٹس کے اوپر سیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔ اسے سانچے سے نکال کر پیش کریں۔

بلا کرڈ پنچ بنانے کے لئے 1 1/2 لیٹر کوئمل کے پیڑے میں ڈال کر 3 گھنٹوں کے لئے اٹکا دیں۔

بلا ٹکیٹ کا سانچہ ریڈ ہونا چاہئے تاکہ نیچے سے دبا کر ٹکیٹ باہر نکالا جاسکے۔





## ٹماٹر کے ساس والے نوڈلز

اجزاء:

گائے کا قیہ (موٹا کٹا ہوا)	1/2 کلو
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	250 گرام
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اوریکا نو تھائم	ایک ایک چائے کا چمچ
ٹنسی (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملة مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
سویا ساس، چلی ساس	2، 2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پہا ہوا لہسن اور رک	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے
سلاو پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں قیہ، لہسن اور رک لال مرچ اور کالی مرچ ملا کر تیز آگ پر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر، ٹماٹو کچپ اوریکا نو تھائم اور ٹنسی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں پھر گاجر، شمله مرچ، سویا ساس، چلی ساس، سرکہ اور نوڈلز ملا کر چولہا بند کر دیں اس میں ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں۔

## Noodles with Tomato Sauce

### Ingredients:

Beef mince (coarsely ground)	1/2 kg
Noodles (boiled)	2 cups
Onions (chopped)	2
Tomatoes (blended)	250 grams
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano, Thyme	1 tsp each
Basil leaves (chopped)	2 tbsp
Carrot (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1 cup
Soya sauce, Chilli sauce	2 tbsp each
White vinegar	1 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Lettuce leaves	for decoration

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add mince, ginger/garlic, red chillies and pepper; fry on high flame.
- When dry, add tomatoes, ketchup, oregano, thyme and basil; cook for 5 minutes.
- Add carrot, capsicum, soya sauce, chilli sauce, white vinegar and noodles; remove from flame.
- Add coriander; dish out.
- Decorate dish with lettuce; serve.





## Tikka Green Masala

### Tikkay Ingredients:

Chicken tikkay	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	½ cup
Yogurt	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying

### Masala Ingredients:

Green chillies (finely cut)	10
Tomatoes (finely cut)	6
Fenugreek leaves	250 grams
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Spring onion (finely cut)	250 grams
Salt	½ tsp
Butter	100 grams
Fresh coriander	for sprinkling
Yogurt	for pouring

### Method:

- Marinate tikkay with their ingredients; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry tikkay golden; remove.
- Heat butter in a separate wok; fry all masala ingredients.
- Add tikkay and yogurt; cook for a few minutes.
- Add coriander; dish out.

## تکے ہرامصالحہ

### تکے کے اجزاء:

مرغی کے تکے	4 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	½ پیالی
دہی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے

### مصالحے کے اجزاء:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
نماڑ (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
چھوٹی میتھی کے پتے	250 گرام
پسا ہوا بسن ادراک	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
نمک	½ چائے کا چمچ
مکھن	100 گرام
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
دہی	اوپر سے ڈالنے کے لئے

### ترکیب:

مرغی کے تنگوں پر اس کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تکے سبزی تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا ہی میں مکھن گرم کریں اور مصالحے کے اجزاء ملا کر بھونیں۔ اس پر مرغی کے تکے رکھیں اور دہی ڈال کر 5 منٹ تک ہلکے سے ہر دھنیا چھڑکیں اور ڈش میں نکال لیں۔





## Beef Spiral

### Ingredients:

Undercut (finely cut)	1/2 kg
Spiral noodles (boiled)	2 cups
Oregano	1/2 tsp
Rosemary	1/2 tsp
Tomato (blended)	5 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomato (chopped)	1
Capsicum (chopped)	1
Spring onion (finely cut)	1
Parsley (chopped)	1/4 bunch
Worcestershire sauce	3 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and undercut till colour changes.
- Add all remaining ingredients except noodles and fresh coriander; fry till dry.
- Add noodles and coriander; dish out.

## اسپائرل گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)
2 پیالی	اسپائرل نوڈلز (اُبلے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	اوریکا نو
1/2 چائے کا چمچ	روزمیری
5 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (پسے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پٹا ہوا لہسن
ایک عدد	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)
ایک عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/4 گڈی	اجمودہ (چوپ کیا ہوا)
3 کھانے کے چمچے	دوسٹر شائرساں
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

دہنی میں تیل گرم کر کے لہسن اور انڈرکٹ رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں علاوہ نوڈلز اور ہرا دھنیا باقی اجزاء شامل کر کے گوشت کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں نوڈلز اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





## Lentil Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces (small)	1 kg
Gram lentils (boiled)	250 grams
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Turmeric seeds	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Black peppercorns	1 tsp
Tomatoes (blended)	½ kg
Hot spices powder	1 tsp
Ginger-garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Ginger (grated)	for sprinkling

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry ginger/ garlic.
- Add chicken; cook till colour changes.
- Add remaining ingredients except green chillies, hot spices and lentils; cook till chicken is tender.
- Add lentils; cook till dry.
- Add green chillies and hot spices; sprinkle ginger; serve.

## دال مرغ

### اجزاء:

مرغی کی بوئیاں (چھوٹی)	ایک کلو
چنے کی دال (اُلی ہوئی)	250 گرام
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
شکنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	½ کلو
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	ایک پیالی
ادرک (کدو کش)	تھڑکے کے لئے

### ترکیب:

دیکھنی میں تھپی گرم کر کے لہسن اور ک بھونیں اس میں مرغی کی بوئیاں ڈال کر دیک تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں علاوہ ہری مرچ گرم مصالحہ اور دال ہائی اجزاء ڈال کر گوشت گھنے تک پکائیں۔ اس میں دال ڈال کر پانی ڈال کر دیک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈالیں اور ادرک بھڑک کر پیش کریں۔





## Fish Steaks

### Ingredients:

Fish fillet  
Oregano  
Garlic powder  
Cornflour  
Egg white  
Salt  
Oil  
Mixed vegetables  
accompaniment

1 kg  
1/2 tsp  
1/2 tsp  
2 cups  
1  
1/2 tsp  
for brushing  
as

### Sauce Ingredients:

Tomato ketchup  
Chilli sauce  
Chicken stock  
Butter

1/2 cup  
4 tbsp  
1/2 cup  
5 grams

### Method:

- Marinate fish with oregano, garlic powder, cornflour, egg white and salt; set aside for a little while.
- Brush oil on a grill pan and heat it; grill fish from both sides; remove on a sizzler.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for a little while; pour over fish.
- Lightly grill vegetables on the grill pan; serve with fish.

## مچھلی کے اسٹیکس

### اجزاء:

مچھلی کے فائلے ایک کلو  
اوریکا نو 1/2 چائے کا چمچ  
لوہن پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ  
کارن فلور 2 پیالی  
انڈے کی سفیدی ایک عدد  
نمک 1/2 چائے کا چمچ  
تیل چکنا کرنے کے لئے  
ملی بجلی ہنریاں ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ساس کے اجزاء:

لہاؤ کچپ 1/2 پیالی  
چلی ساس 4 کھانے کے چمچے  
مرغی کی تین 1/2 پیالی  
مکھن 5 گرام

### ترکیب:

مچھلی پر اوریکا نو، لوہن پاؤڈر، کارن فلور، سفیدی اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ گرل ٹین کو چکنا کر کے گرم کریں۔ مچھلی اس پر دونوں طرف سے سینک کر ریزر پر رکھ دیں۔ ساس ٹین میں ساس کے اجزاء چند منٹ تک پکائیں اور مچھلی پر ڈال دیں۔ گرل ٹین پر ہنریوں کو ہلکا سا مل کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔





## Potato Salad

### Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	1 cup
Carrot (boiled and cubed)	1/2 cup
Kidney beans (boiled)	1/4 cup
Lemon juice	1 tbsp
Mayonnaise	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Raisins	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Eggs (boiled)	for garnishing

### Method:

- Mix all ingredients in a salad bowl.
- Cut eggs lengthwise into 4 pieces; garnish salad with them.
- Serve chilled.

## آلو کا سلاد

اجزاء:

ایک پیالی	آلو (اُبلے اور چوکور کئے ہوئے)
1/2 پیالی	کاجر (اُبلے اور چوکور کئی ہوئی)
1/4 پیالی	لوبیا (اُبلے ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
1/2 پیالی	مایونیز
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	کشمش
1/4 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	انڈے (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ انڈوں کے لمبائی سے 4 ٹکڑے کاٹیں اور سلاد پر سجائیں۔ اسے خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





## عریک پلاف اور ایلبو پاستا

اجزاء:

## Arabic Pilaf with Elbow Pasta

### Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Onions (chopped)	2
Tomato (blended)	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Green cardamoms	3
Cardamoms	2
Cinnamon	2 sticks
Cloves	4
Bay leaf	1
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Raisins	2 tbsp
Almonds (finely cut)	2 tbsp
Pine nuts	2 tbsp
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup + for frying

### Method:

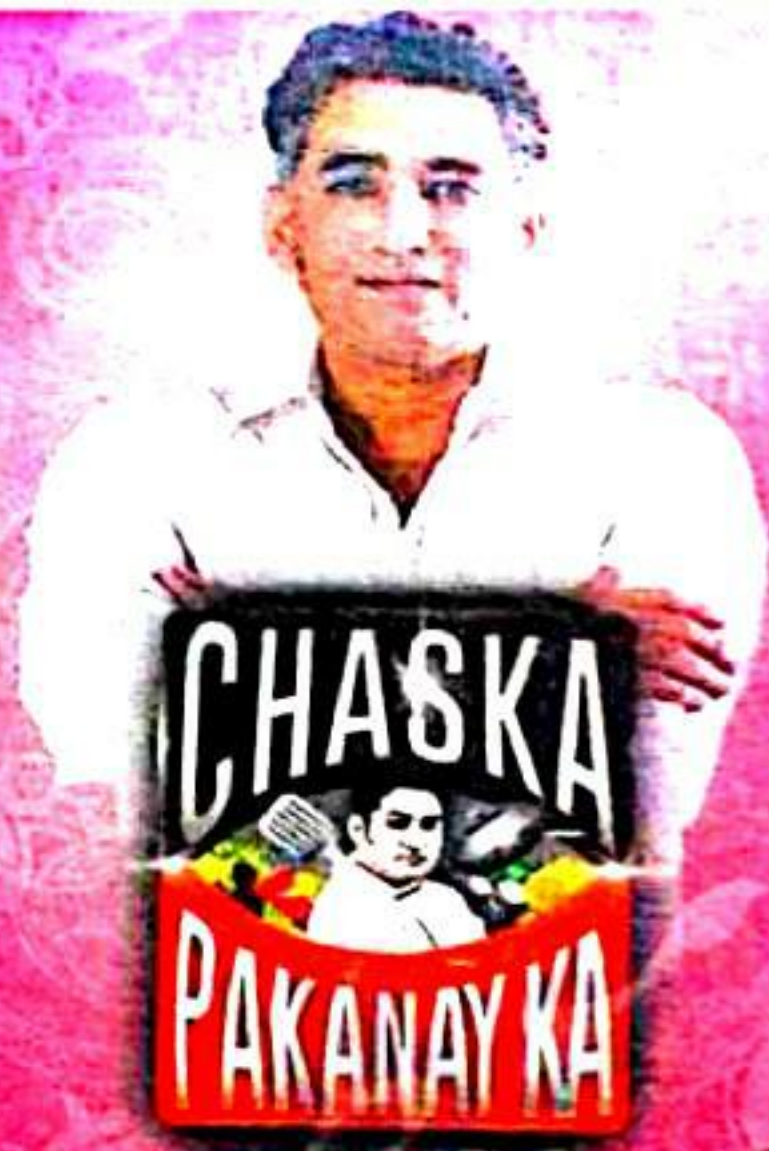
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, both cardamoms, cinnamon, cloves, bay leaf and hot spices; cook till chicken is tender.
- Add water, tomatoes, blended tomato, pepper and salt; cook for a little while.
- Add pasta; remove from flame; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry raisins, almonds and pine nuts; add to dish.

مرغی کی بونیاں	500 گرام	نئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پاستا (اُبلایا ہوا)	2 پیالی	سیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد	عشتمش	2 کھانے کے چمچ
نماثر (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	بادام (باریک کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
نماثر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد	چلغوزے	2 کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچیاں	3 عدد	پانی	1/2 پیالی
بڑی الائچیاں	2 عدد	نمک	ایک چائے کا چمچ
دارچینی	2 ڈنڈیاں	تیل	1/2 پیالی + تلتے کے لئے
لوتکس	4 عدد		
تج پتا	ایک عدد		

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، الائچیاں، دارچینی، لوتکس، تج پتا اور گرم مصالحہ ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں پانی، نماثر پسے ہوئے، نماثر، کالی مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں پاستا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کر کے کشمش، بادام اور چلغوزے تل کر ڈش میں ڈال دیں۔





## آلو کے پن کیکس

### Potato Pancakes

#### Ingredients:

Potatoes (boiled)	2
Onion	1
Egg	1
Mayonnaise	2 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Eggs (boiled and cut)	for garnishing
Soya, Spring onion (big pieces)	for garnishing

#### Method:

- Combine potatoes and onion in a chopper.
- Add egg, mayonnaise, flour, pepper and salt.
- Heat oil in a frying pan.
- Spread potatoes in pan in the shape of pan cakes; fry golden from both sides; remove.
- Repeat process to make more pan cakes.
- Garnish with eggs, spring onion and soya; serve.

#### اجزاء:

2 عدد	آلو (اُبلے ہوئے)
ایک عدد	پیاز
ایک عدد	انڈہ
2 کھانے کے چمچے	مایونیز
ایک کھانے کا چمچ	میدہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے)
سجانے کے لئے	سویا بری پیاز (بڑے ٹکڑے)

#### ترکیب:

چوپر میں پیاز اور آلو کچان کر لیں۔ اس میں انڈہ، مایونیز، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ فرائنک پن میں تیل گرم کریں۔ آمیزے کو پن میں پھیلائیں اور دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کیکس تیار کر لیں۔ مزیدار پن کیکس انڈے، بری پیاز اور سوئے سے سجا کر پیش کریں۔





## Picante Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	8
Hot spices powder	1 tbsp
Spring onion (blended)	3/4 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Tomatoes (blended)	2 tbsp
Garlic (crushed)	2 cloves
Dried, round red chillies (ground)	8
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for brushing
Spring onions, Tomato (small cubes)	for decorating
Green chutney	for dressing

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate overnight.
- Heat a grill pan; brush oil on it.
- Grill chicken till crispy (cook for at least 8 minutes from each side).
- Decorate a dish with tomato; place chicken on it; garnish with spring onions and chutney; serve.

## پکانتے مرغی

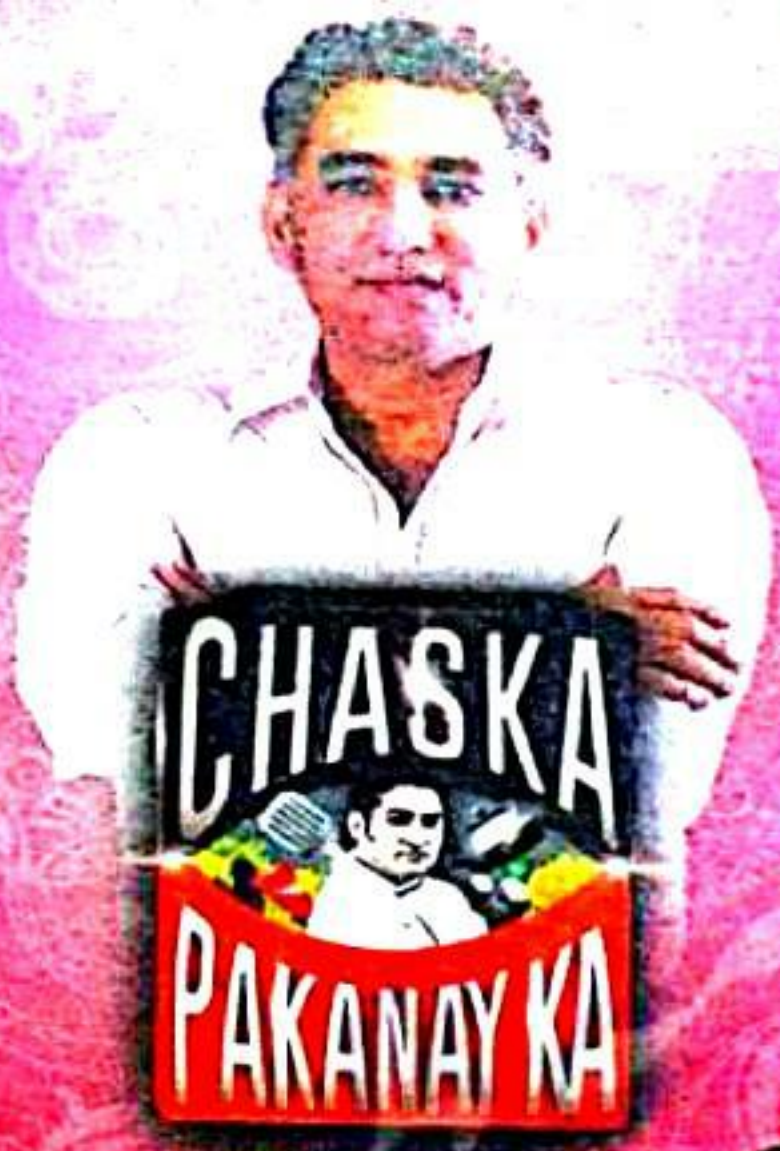
اجزاء:

8 عدد	مرغی کی بونیاں
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
3/4 پیالی	ہری پیاز (پسی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کنئی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (سے ہوئے)
2 جوے	لہسن (کچلے ہوئے)
8 عدد	سٹوکی گول لال مرچیں (پسی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
1/2 پیالی + چکنا کرنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز، ٹماٹر (چھوٹے چوکور ٹکڑے)
اوپر ڈالنے کے لئے	ہری چٹنی

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں۔ مرغی کے ٹکڑے اس میں رکھ کر اُس وقت تک سینکلیں جب تک وہ خستہ نہ ہو جائیں (ایک جانب سے کم از کم 8 منٹ تک پکائیں)۔ ڈش کو ٹماٹر سے سجائیں اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں اسے ہری پیاز سے سجائیں اور ہری چٹنی ڈال کر پیش کریں۔





## Prawn Pasta

### Ingredients:

Prawns (washed and de-veined)	400 grams
Shell pasta (boiled)	2 cups
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Tomatoes (chopped)	250 grams
Olives (cut)	1/4 cup
Parsley (chopped)	4 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp

### Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, parsley and basil; cook for 10 minutes.
- Add prawns, pepper, olives and salt.
- Add pasta; dish out.
- Serve hot.

## جھینگوں والا پاستا

اجزاء:

جھینگے (ڈھلے ہوئے)	400 گرام
شیل پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
زیتون (کٹے ہوئے)	1/4 پیالی
اجودہ (چوپ کئے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
ٹمسی (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، اجودہ اور ٹمسی ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، کالی مرچ، زیتون اور نمک ملائیں۔ پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا گرم گرم پیش کریں۔





## Chicken Jalfrezi Kebabs

### Ingredients:

Chicken mince	500 grams
Jalfrezi paste	1/4 cup
Peas (crushed)	1/4 cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Cauliflower (chopped)	1/4
Spring onion (chopped)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves	for decoration
Yogurt	as accompaniment

### Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Decorate a dish with lettuce; place kebabs on it; serve with yogurt.

## مرغی کے جلفریزی کباب

اجزاء:

مرغی کا قیرہ	500 گرام
جلفریزی پیسٹ (تیار)	1/4 پیالی
منر (کچلے ہوئے)	1/4 پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پھول گو بھی (چوپ کی ہوئی)	1/4 عدد
بری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تیلنے کے لئے
سلاڈ پتے	سجانے کے لئے
دہی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

قیتے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاڈ پتوں سے سجائیں اس پر کباب رکھیں اور دہی کے ہمراہ پیش کریں۔





## Saffron Chicken

### Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Yogurt (whipped)	2 cups
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Saffron	1/4 tsp
Garlic (crushed)	4 cloves
Salt	1/2 tsp
Yogurt	for pouring

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate for 6 hours.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken on it from both sides for 8 minutes each; remove.
- Pour yogurt on chicken; serve.

## زاعفرانی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	4 عدد
دہی (پھیٹی ہوئی)	2 پیالی
نئی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
زاعفران	1/4 چائے کا چمچ
لہسن (نچلے ہوئے)	4 جوے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
دہی	ڈالنے کے لئے

### ترکیب:

تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا کر 6 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو پکنا کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے 8'8 منٹ تک پکا کر نکال لیں اس کے اوپر دہی ڈال کر پیش کریں۔



READING

www.pdfbooksfree.pk

Section





## Butter Mutton

### Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Garlic paste	2 tsp
Green chillies (blended)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/4 cup
Cream (whipped)	1/4 cup
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Salt	1 tsp
Butter	1/4 cup
Oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger.
- Add mutton, tomatoes, green chillies and water; cook till mutton is tender.
- When dry, add all remaining ingredients except butter and fry; add butter; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

## مکھنی گوشت

اجزاء:

برے کا گوشت	1/2 کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمراز (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پس بوا اورک	ایک کھانے کا چمچ
پس بوا بسن	2 چائے کے چمچ
بری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
دسی (پھینٹی ہوئی)	1/4 پیالی
کریم (پھینٹی ہوئی)	1/4 پیالی
پسی ہوئی بلدی	1/2 چائے کا چمچ
پس بوا گرم مصالحہ	1 1/2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پس بوا ادھیا	1/2 چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
کھن	1/4 پیالی
تیل	4 کھانے کے چمچ
برا دھیا (چوپ کیا ہوا)	چمڑے کے لئے

### ترکیب:

دہنی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لبسن اور اورک بھونیں پھر گوشت، نمراز، بری مرچیں اور پانی ڈال کر گوشت گھنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو علاوہ کھن باقی اجزاء ڈال کر بھونیں اس میں کھن ڈالیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید برا دھیا چمڑک کر پیش کریں۔





## Date and Nut Muesli Slice

### Ingredients:

Muesli (roasted)	1 1/2 cups
Refined flour (sieved)	1 cup
Icing sugar	1 cup
Desiccated coconut	1/2 cup
Walnuts (chopped)	1 cup
Dates (de-seeded)	1 cup
Golden syrup	2 tbsp
Hot water	1 tbsp
Bicarbonate of soda	1/2 tsp
Egg	1
Butter	100 grams

### Method:

- Line a 19x29-inch rectangular mould with butter paper.
- Mix muesli, flour, sugar, coconut, walnuts and dates in a bowl.
- Cook butter, golden syrup and water in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Add soda; add mixture to muesli; add egg.
- Add batter to mould; press with a spoon.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Place on a wire-rack; allow to cool.
- Cut into pieces and serve.

## ڈیٹ نٹ میوسلی سلاٹس

### اجزاء:

میوسلی (بخنے ہوئے)	1 1/2 پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	1/2 پیالی
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
کھجور (کھنکھلی نکلی ہوئی)	ایک پیالی
گولڈن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
گرم پانی	ایک کھانے کا چمچ
سوڈا بائی کاربونیٹ	1/2 چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
مکھن	100 گرام

### ترکیب:

19x29 انچ کے مستطیل سانچے پر چکنا کاغذ لگائیں۔ ایک پیالے میں میوسلی، میدہ، چینی، ناریل، اخروٹ اور کھجور ملا لیں۔ ساس چین میں مکھن، گولڈن سیرپ اور پانی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں سوڈا بائی کاربونیٹ ملا کر میوسلی والے آمیزے میں ڈالیں اور انڈہ بھی شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح دبائیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ اسے وائرڈ ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





## Chocolate Chip Cookies

### Ingredients:

Refined flour	2 ¼ cup
Baking soda	1 tsp
Icing sugar	½ cup
Brown sugar	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Eggs	2
Chocolate chips	2 cups
Salt	1 tsp
Butter (unsalted)	¾ cup

### Method:

- Mix salt and soda in flour; sieve.
- Beat butter and both sugars in a bowl with an electric beater till creamy.
- Add essence and eggs; beat; add flour and chocolate chips; mix with a spoon.
- Drop spoonfuls of batter in a baking tray on intervals.
- Bake in a pre-heated at 180°C for 10 minutes or till golden; remove on a wire-rack.
- Allow to cool; serve.

## چاکلیٹ چپ کوکیز

اجزاء:

2¼ پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
½ پیالی	پسی ہوئی چینی
ایک پیالی	براؤن چینی
1½ چائے کے چمچے	وینا ایسنس
2 عدد	انڈے
2 پیالی	چاکلیٹ چپس
ایک چائے کا چمچ	نمک
¾ پیالی	پھیلا مکھن

ترکیب:

میدے میں بیکنگ سوڈا اور نمک ملا کر چھان لیں۔ ایک پیالے میں مکھن، چینی اور براؤن چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے کریمی ہونے تک پھینٹیں۔ اس میں ایسنس اور انڈے ڈال کر مزید تھوڑی دیر تک پھینٹیں پھر میڈہ اور چاکلیٹ چپس ڈال کر تجھے سے ملا لیں۔ آمیزے کو تجھے کی مدد سے بیکنگ ٹرے پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر وائر ریک پر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر پیش کریں۔





## Apple and Cabbage Salad

### Salad Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1/2
Carrot (finely cut)	1
Apple (finely cut)	1
Parsley (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp

### Dressing Ingredients:

Mayonnaise	1 cup
White vinegar	1/4 cup
Honey	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	1/2 tsp

### Method:

- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients in a separate bowl; add dressing; mix well; refrigerate.
- Serve cold.

## سیب اور بند گوبھی کا سلاد

### سلاد کے اجزاء:

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سیب (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
ایمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ

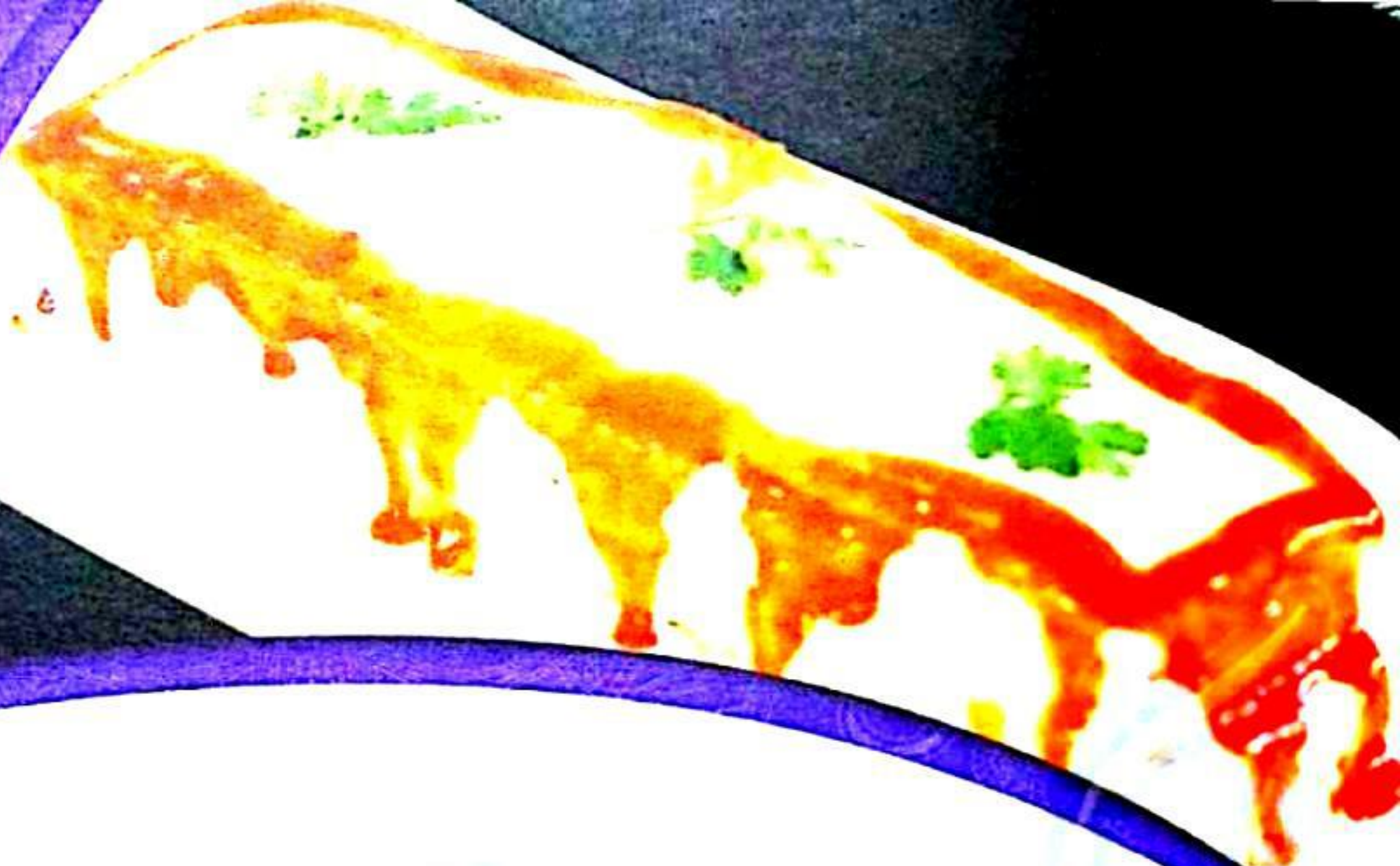
### ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	ایک پیالی
سفید سرکہ	1/4 پیالی
شہد	ایک چائے کا چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

### ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء یکجان کر لیں۔ ایک پیالے میں سلاد کے اجزاء ملائیں اس میں ڈریسنگ اچھی طرح سے ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار سلاد بخنڈا کر کے پیش کریں۔





## Bread Loaf

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	250 grams
Eggs (boiled)	3
Bread	as required
Fresh cream	1 cup + for coating
Mayonnaise	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Tomato ketchup, Fresh coriander	for garnishing

### Method:

- Bring to boil chicken, Chinese salt, ginger/garlic, pepper, red chillies and salt in a pot; shred chicken.
- Add ½ mayonnaise and ½ cream.
- Mash eggs; add remaining mayonnaise and cream in it.
- Spread egg mix on 1 slice of bread; place another slice on top; spread chicken on it.
- Repeat process to prepare more stacks.
- Place them side by side; coat with cream.
- Garnish with coriander and ketchup; serve.

## بریڈ لوف

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	250 گرام
انڈے (آبلے ہوئے)	3 عدد
ڈبل روٹی	حسب ضرورت
کریم	ایک پیالی + لگانے کے لئے
مایونیز	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
نمائو کچپ ہر ادھنیا	سجانے کے لئے

### ترکیب:

دیکھی میں مرغی کی بوٹیاں، چائیز نمک، لہسن اور ک، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر اٹھالیں اور اس کے ریشے کر لیں۔ اس میں ½ مایونیز اور ½ کریم ملا لیں، انڈوں کا ٹھنڈا بنا کر اس میں باقی مایونیز اور باقی کریم ملا لیں۔ ایک سلاکس پر انڈے کا آمیزہ لگائیں اس کے اوپر دوسرا سلاکس رکھ کر مرغی کا آمیزہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سلاکس بھی تیار کر لیں۔ ان کو برابر برابر رکھ دیں اور پوری طرح سے کریم سے ڈھانپ دیں۔ اسے نمائو کچپ اور ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔





## LIVELY WEEKENDS

### Eclairs

#### Ingredients:

Water	1 cup
Refined flour	1 cup
Butter	1/2 cup
Eggs	4 + for brushing
Salt	1/2 tsp
Chocolate (melted)	for garnishing

#### Fillings Ingredients:

Milk (fresh)	2 1/4 cups
Sugar	1/2 cup + 3/4 cup
Cornflour	1/4 cup
Egg yolks	4
Vanilla extract	1 tsp
Water	1 cup
Salt	1 pinch

#### Method:

- Cook water, butter and salt in a saucepan for 5 minutes; remove from flame.
- Add flour; cook for 2 minutes while stirring continuously.
- Add eggs; beat with an electric beater.
- Fill batter in a piping bag.
- Line a baking tray with butter paper; squeeze out batter in long and round shapes on it from the piping bag; brush egg on them.
- Bake in a pre-heated oven at 250°C till golden; remove.
- Cook filling ingredients in a saucepan while stirring continuously, till thick.
- Fill filling in a piping bag; cut a hollow in the centre of bottom of eclairs and squeeze filling into them or make a hole in eclairs and layer with filling.
- Garnish with chocolate; serve.

### ایکلیئرز

#### اجزاء:

ایک پیالی	پانی
ایک پیالی	میدہ
1/2 پیالی	مکھن
4 عدد + لگانے کے لئے	انڈے
1/2 چائے کا چمچہ	نمک
چائیکٹ (پتلی ہوئی) سجانے کے لئے	

#### بھرنے کے اجزاء:

2 1/4 پیالی	تازہ دودھ
1/2 پیالی + 3/4 پیالی	چینی
1/4 پیالی	کارن فلور
4 عدد	انڈے کی زردیاں
ایک چائے کا چمچہ	وینلا ایکسٹریکٹ
ایک پیالی	پانی
ایک چٹلی	نمک

#### ترکیب:

ماس چین میں پانی، مکھن اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں میدہ ملائیں اور چولہا جا کر 2 منٹ تک چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں، پھر انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ اوون کی ڈش پر چھٹا کاغذ بچھائیں، پائپنگ بیگ سے گول اور لمبوترے انداز میں آمیزہ ڈالیں اور برش سے انڈہ لگا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 250°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکالیں، ماس چین میں بھرنے کے اجزاء ڈالیں اور چمچہ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ ایکلیئرز کے درمیان میں چمچہ سے نمک بنائیں اور آمیزہ بھر لیں یا پھر درمیان سے کاٹ کر آمیزے کی تہہ لگائیں۔





Uzma Masood



## Spanish Omelette

### Ingredients:

Eggs	5
Potatoes (grated)	4
Onion (chopped)	1
Salt	to taste
Olive oil	1 cup

### Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onion and potatoes golden; remove.
- Add to eggs; beat; add salt.
- Fry eggs in the same pan.
- When golden from one side; place a plate on top of the pan and flip omelette.
- Fry golden from the other side; remove in a plate.

## اسپینش آملیٹ

اجزاء:

انڈے	5 عدد
آلو (کدو کش)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک پیالی

### ترکیب:

فرائنگ چین میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز اور آلو سنہری تھ کر نکال لیں۔ انہیں انڈوں میں ملا کر پھینٹیں اور نمک ملا لیں۔ اسی فرائنگ چین میں انڈے پھیلا کر ڈالیں۔ ایک جانب سے سنہری ہو جائے تو اس کے اوپر پلیٹ رکھیں اور اس کی مدد سے آملیٹ پلٹ لیں۔ اسے دوسری جانب سے بھی سنہری ہونے تک پکا کر پلیٹ میں نکال لیں۔





## Delicious Undercut

### Ingredients:

Undercut (finely cut)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
HP sauce	1 tbsp
Oil	for frying
Corn fried rice	as accompaniment

### Method:

- Marinate undercut with mustard paste, ginger/garlic and lemon juice; refrigerate overnight.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden; remove in a pyrex dish.
- Add remaining ingredients; wrap undercut in aluminium foil.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Dish out; serve with corn fried rice.

## مزیدارانڈرکٹ

اجزاء:

انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن اور گ	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اچنی پی ساس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
کارن فرائیڈ رائس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

انڈرکٹ میں مسٹرڈ پیسٹ، لہسن اور گ اور لیموں کا رس ملا کر ایک رات کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ کڑا ہوا تیل گرم کریں اور انڈرکٹ سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اس پر باقی اجزاء ڈال کر المونیم فوئل سے لپیٹیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور کارن فرائیڈ رائس کے ہمراہ پیش کریں۔



READING  
Section

www.pdfbooksfree.pk





## Chicken Wings

### Wings Ingredients:

Chicken wings (with skin)	12
Garlic powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 tbsp
Basil leaves, Lemon (slices)	for decoration

### Sauce Ingredients:

Hot sauce	3 tbsp
Chilli garlic sauce	¼ cup
Lemon juice	2 tbsp
Butter	1 tbsp

### Method:

- Marinate wings with their ingredients; refrigerate for 1 hour.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; add wings; dish out.
- Decorate dish with basil and lemon; serve.

## چکن ونگز

پر کے اجزاء:

مرغی کے پر بمعدہ کھال	12 عدد
گارلک پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
نئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دوسر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
سیب کا سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
تلسی کے پتے، لیموں (قٹے)	سجائے کے لئے

ساس کے لئے:

ہاٹ ساس	3 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	¼ پیالی
لیمون کا رس	2 کھانے کے چمچے
بکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ تک پکائیں اس میں مرغی کے پر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو تلسی کے پتوں اور لیموں سے سجادیں۔





## Baked Potatoes

### Ingredients:

Potatoes	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Peel potatoes; cut into rounds.
- Mix potatoes with all ingredients; set aside for a little while.
- Place potatoes on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.

## بیکڈ آلو

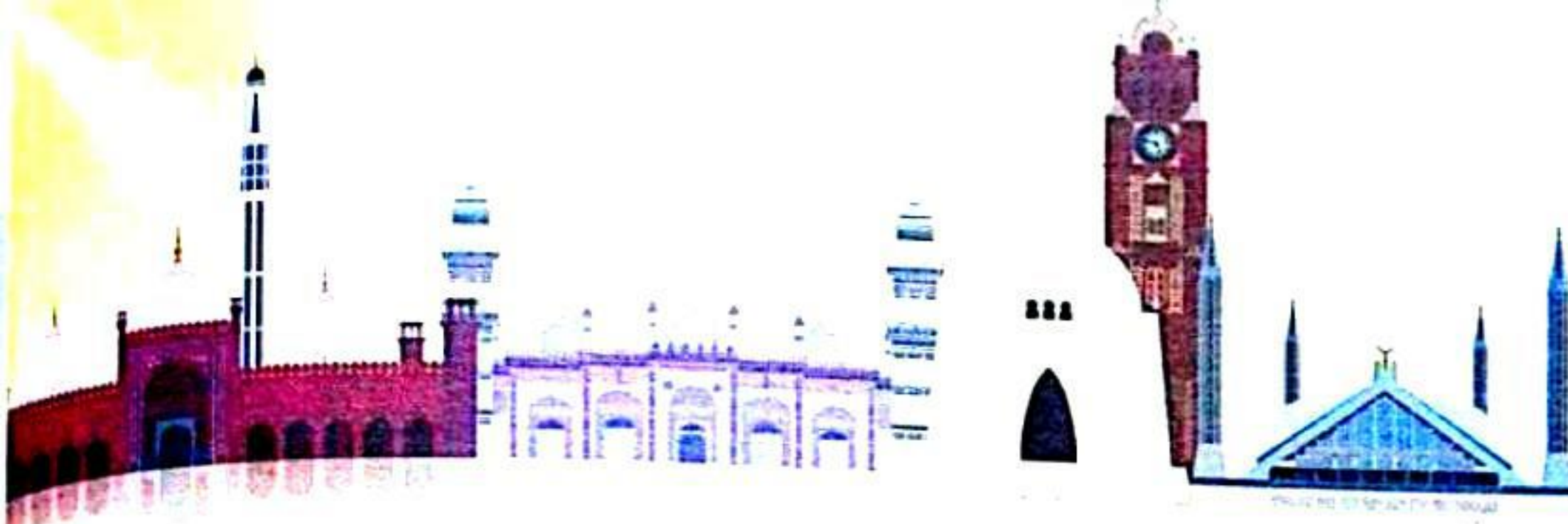
### اجزاء:

250 گرام	آلو
ایک کھانے کا چمچ	لٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	تلی (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	اوریکا نو
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر تھلے کاٹ لیں۔ اس پر تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے ہائیٹ فرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



## اسپارک کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور ریکارڈنگ کراچی (اسپارک) کی جانب سے گزشتہ دنوں کراچی کے بیس راک کیفے میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں اسکول کے بچوں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور ریکارڈنگ اپنے طلبہ کو موسیقی اور اسٹیج کی ادکاری کی تعلیم دیتا ہے اور مختلف پروگراموں کے ذریعے انہیں عوام کے سامنے متعارف ہونے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے پرنسٹن عشاہے کا اہتمام کیا گیا۔



## ٹیچرز ریسورس سینٹر کی جانب سے تقریب

پری کانٹیننٹل ہونل کراچی میں ٹیچرز ریسورس سینٹر کی جانب سے ایک تقریب بعنوان "اساتذہ بطور تنقیدی مفکرین" کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کا مقصد شرکاء کو معاشرے میں اساتذہ کے افکار اور ان کی اہمیت اساتذہ کی تعلیم میں اصلاحات کے امکانات سے آگاہ کرنا تھا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



**نئی دہلی میں "شان پاکستان" کا اہتمام**  
 نئی دہلی بھارت میں "شان پاکستان" شکاری کی سہ روزہ مارش منعقد ہوئی جس میں  
 دونوں ملک کی شکاری مصنوعات کی نمائندگی اور فوٹو سیشن کے لئے مارش کے  
 انعقاد کا مقصد عام لوگوں کے قریب لانا تھا۔ مارش کا آغاز ایک شام پاکستان کے  
 نام سے کیا گیا جس میں "شان پاکستان" کی نمائندگی پاکستانی شیف گلزار احمدین شیف ارمہ جلالی  
 کے کھانوں سے کی گئی اس موقع پر محمد صابری نے نئی دہلی شکاری کی مارش کے دوران ایک فیشن  
 شو منعقد کیا گیا جس کا سربراہ نئی دہلی میں مقیم ڈاکٹر سید علی احمد نے کیا جس کی حاضری ہوئی۔



**لیونز کی جانب سے تقریب کا اہتمام**  
 لیونز کی جانب سے پاکستان کی فلم انڈسٹری کی ترقی و ترقی کے لئے نئی آنے والی فلم "جوانی  
 پھر نہیں آتی" کے آغاز سے قبل اس فلم کے اداکاروں کے ہمراہ ایک شام کا اہتمام کیا گیا۔ اس  
 تقریب میں میڈیا بلیا گرز، نمایاں فلمی ستاروں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔  
 تقریب میں آنے والوں کے لئے شروبات اور فکرفورڈ کا اہتمام کیا گیا۔

**آرٹس کونسل کراچی میں تقریب رونمائی**  
 میڈیکل اینڈ سوشل ویلفیئر کمیٹی آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام ایک مذاکرہ  
 بعنوان "علم کی جستجو کہاں؟" منظر اکبر ہال میں منعقد کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء میں ڈاکٹر طاہر  
 مسعود زاہدہ حنا ناہید شاہ، مبشر علی زیدی، وسعت اللہ خان اور ڈاکٹر آصف اسلم فرخی شریک  
 ہوئے۔ مذاکرے میں ڈاکٹر شیر شاہ سید کی تین کتب "علم و آگہی"، "آگہی کے چراغ" اور "آگہی  
 کے نشان" کی رونمائی ہوئی اور ان کتابوں پر بحث کی گئی۔ شرکاء کے لئے پُر تکلف چائے کا  
 اہتمام کیا گیا۔







## غذائی عادات کا جائزہ ضروری ہے

جنگ فوڈز، مرغن غذاؤں، آئس کریم اور میٹھے کے شوقین افراد کی وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے

خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ وزن میں کمی کی خواہشمند خاتون کو ایک دن میں 2000 سے 2500 حرارے جب کہ مرد 2500 سے 3000 حرارے لینے چاہئے۔

وزن میں کمی ایک وقت طلب کام ہے لہذا صبر و تحمل سے کام لیں۔ کھانے میں وقت کی پابندی کریں اور وقت پر کھانا کھائیں، ایسا نہ ہو کہ ناشتہ اور دن کا کھانا نہ کھائیں اور رات کے کھانے میں دن بھر کی کسر پوری کرنے کی کوشش کریں۔

کیفین والے مشروبات، چاولوں، تلی ہوئی چیزوں، مٹھائی، کیک، چپس، بکرے، گائے کے گوشت اور آئس کریم سے اجتناب برتیں۔ نمک کم سے کم استعمال کریں جب کہ خوراک میں سلاڈ پھل، سبزیاں، مچھلی، مرغی کے گوشت اور دالوں کی مقدار بڑھادیں۔ روزانہ صبح کے اوقات میں کم از کم 8 گلاس صبح پانی پیئیں۔ کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ کھائیں کم از کم 20 منٹ میں کھانا ختم کریں۔ ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جن کے ساتھ ٹماٹو، کچپ وغیرہ کھانے پڑیں کیوں کہ اس طرح سے آپ اپنے جسم کو کھانوں کے علاوہ بھی حرارے پہنچائیں گے۔

عام طور پر پریشانی کی صورت میں بھوک لگنے لگتی ہے، ایسے میں کھانے کے بجائے ورزش کریں یا گرم پانی سے نہالیں جو آپ کی پریشانی کی کیفیت کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ روزانہ 45 سے 60 منٹ تک تیزی سے چہل قدمی کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش کو معمول بنائیں جو وزن میں کمی کے ساتھ فشارخون کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔

غذائی عادات کو قابو میں لانے کے بعد اب آپ تیار ہیں غذائی منصوبہ بندی کے لئے۔ ہم اپنے اگلے شمارے سے دنیا کی مشہور و معروف غذائی منصوبہ بندیوں میں انتخاب شائع کریں گے، امید ہے کہ ہماری چھوٹی سی کوشش قارئین کو مستفید کرے گی۔ ■

موٹاپا یا بڑھا ہوا وزن دُور جدید کا اہم ترین مسئلہ سمجھا جا رہا ہے، جو زحمت کا باعث بھی ہوتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسمانی خدو خال کشش کھو بیٹھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ مرد وزن و وزن میں کمی کے شدت سے متنبی نظر آتے ہیں۔ اس کے لئے ہر اس جانب بھاگتے ہیں جہاں انہیں وزن میں تیزی سے کمی کی نوید سنائی دیتی ہے، تاہم سچ تو یہ ہے کہ کوئی بھی دوا، ٹوکایا ورزش ایک دم وزن میں کمی کا باعث نہیں ہو سکتا۔ وزن میں کمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں جتنی اہمیت ورزش کو دی جاتی ہے اتنی ہی اہمیت کھانے پینے کے معمولات کو دی جاتی ہے۔ اس ضمن میں دنیا بھر میں محققین نے مختلف ڈائیٹ پلان یا غذائی منصوبے متعارف کرائے گئے ہیں جو نہایت کامیابی سے ہمکنار ہیں لیکن کسی بھی غذائی منصوبے کو اختیار کرنے سے قبل غذائی عادات کا جائزہ لینا ضروری ہے یعنی آپ کی مرغوب غذاؤں کیا ہیں، آپ کی غذا آپ کی صحت کے لئے کتنی بہتر ہے اور وزن میں اضافے کا کتنا سبب ہے؟

اگر آپ جنگ فوڈز، مرغن غذاؤں، آئس کریم اور میٹھے دل بھر کر کھاتے ہیں تو پھر وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے۔ سب سے پہلے وزن کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک میزانیہ مرتب کریں جس میں باقاعدگی سے وزن درج کریں، اس کے ساتھ ساتھ دن بھر کے کھانے کے مشغولات بھی تحریر کریں۔ آپ کے پاس وزن کرنے کی مشین بھی ہونی چاہئے تاکہ ہر دوسرے دن وزن کیا جاسکے۔

وزن میں کمی کے ہدف میں بتدریج تبدیلی زیادہ مناسب ہے، مثال کے طور پر اگر آپ 40 پونڈ کم کرنے کے خواہشمند ہیں تو ابتدائی ہدف 10 پونڈ رکھیں اور آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ یاد رکھیں کہ دن بھر کھائے جانی والی خوراک میں حراروں کی مقدار کا



# گھر چکائیں کھانے کی چیزوں سے

کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں

ہم نے اپنے گزشتہ شمارے میں قارئین کو کھانے پینے کی چیزوں سے گھر چکانے کے بارے میں آگاہی کی تھی جسے آپ سب نے بے حد سراہا۔ ابھی اس ضمن میں کچھ نکات باقی ہیں جو اس شمارے میں قابل خدمت ہیں۔ توقع ہے کہ درج ذیل نکات بھی قارئین کی بہت مددگار ثابت ہوں گے۔

## ذیل روٹی کا ٹکڑا ٹوٹے ہوئے شیشے جمع کریں

شیشے کی بلی ہوئی کوئی بھی ٹیج ٹوٹ ہمارے تو سب سے بڑا مسئلہ اس کے پارک ڈروں کو سینا ہوتا ہے۔ اس کا حل بہت آسان ہے۔ بس ذیل روٹی کا ایک سلاٹس لیں جس جگہ شیشے کا ٹکڑا پڑ گیا ہو تو اس سے گھر لیں۔ سلاٹس ٹوٹے ہوئے تمام ذرات کو اپنے اندر سمو لیں یہ جگہ صاف کر دے گا۔

## چاولوں سے لینڈر صاف کریں

گھر کے سے کپے چاول لیں اور اپنے لینڈر میں ڈال کر صوف بننے تک چیں لیں پھر چاول نکال کر اسے کپڑے کی مدد سے صاف کر لیں۔ اس عمل سے لینڈر اندر تک صاف ہو جاتا ہے جگہ کسی بھی حصے کی تہ یا کندگی بھی صاف ہو جاتی ہے۔

## زیتون کا تیل شیرے کا داغ دھو لے

اگر آپ کے بچوں نے کپڑوں یا کسی بھی جگہ شیرے کا داغ دیا ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ زیتون کے تیل کا ایک چمچ لیں اور اسے متاثرہ جگہ پر گزریں زگڑنے کے دوران ہی فوری طور پر شیشے سے غائب ہونے لگے گا۔

## گنی کا دلیہ پھنکی کے داغوں کے لئے بہترین

گنی کا دلیہ حیرت انگیز طور پر کپڑوں سے پھنکی کے داغ صاف کرتا ہے۔ جس جگہ پر داغ لگا ہوا ہو اس جگہ پر دلیہ کو اچھی طرح سے پھیلا کر لگائیں اور 20 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ دلیہ داغ کو غائب کر دے گا۔ دلیہ صاف کریں اور کپڑے کو معمول کے مطابق دھو لیں۔

## تیزابی مشروب سے بیت الخلاء کی صفائی کریں

بیت الخلاء کی صفائی میں سوہو تیزابی مشروب کا استعمال فلاح کے لئے بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ تیزابی مشروب کو سین لٹش میں االیں۔ ایک گھنٹے کے بعد اس سوڈے کا جگہ گاتا ہوا ہوا دھو لیں۔ اس سے پہلے پانی بہانا نہ بھولیں۔ ■





# پروش، حمل کے تیسرے تین ماہ

حمل کے آخری تین ماہ میں ماں کو لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے جو دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویا بین سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

روزانہ کی غذا میں درج بالا چیزوں کو شامل رکھیں، کوئی مجبوری نہ ہو تو گھر کے کام کا بوجھ سنبھالیں۔ اس طرح انسان فعال رہتا ہے اور کھانا بھی آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ کھانا ہضم ہوگا تب ہی تمام غذائیت ماں اور بچے کو حاصل ہو سکے گی۔ حمل کے آخری تین مہینوں میں ہر دو گھنٹے بعد تھوڑا تھوڑا کھائے تاکہ آسانی سے ہضم ہو جائے اور ایک مرتبہ میں زیادہ کھانے کی وجہ سے معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت سے بچا جاسکے۔ ساتویں مہینے سے تلی ہوئی چیزیں کم کھانی چاہئیں اور دن بھر میں پانی زیادہ پینا چاہئے تاکہ قبض نہ ہو۔ حمل کے دوران قبض ہونا اچھا نہیں ہوتا، ان مہینوں میں پیروں پر درم بھی ہو سکتا ہے اس لئے لیٹے وقت پیروں کے نیچے تکیہ رکھ لیں اس طرح درم کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ حمل کے پہلے 6 مہینے خیریت سے گزرے یہ 3 مہینے بھی گزر جائیں گے۔ یاد رکھئے بیٹا ہو یا بیٹی اولاد اللہ کا ایک خوبصورت تحفہ ہے اور تو جان سے صحت مند ہو تو اللہ کا احسان ہے۔ اللہ کے تحفے کو خوشدلی سے قبول کیجئے اور اس کا جشن منائیں کہ آپ کو اللہ نے اس تحفے کے لائق سمجھا! ■

بچے کی آمد کی خبر سن کر ہر گھر میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ یہ انتظار اس وقت زیادہ شدید ہو جاتا ہے جب حمل کے تیسرے تین ماہ شروع ہوتے ہیں۔ حمل کے تیسرے تین ماہ ماں اور بچے دونوں کے لئے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ ان مہینوں میں کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ زیادہ کھاؤ۔ دو لوگوں کے لئے کھانا ہے مگر یاد رہے کہ یہ دو بڑے لوگوں کے لئے کھانا نہیں ہے بلکہ ایک بچے کے لئے کھانا ہے جس کا وزن تین یا چار کلو سے زیادہ نہیں ہوگا۔ اس لئے اپنی غذا کی مقدار نہیں بلکہ معیار اور غذا کی غذائیت کا خیال رکھیں۔ غذائیت پوری مل رہی ہو اور اگر سب کچھ درست ہے صرف ایک ہی بچہ ہے کوئی جڑواں تڑواں بچے نہیں ہیں تو چوتھے مہینے سے ہر مہینے 2 کلو کے حساب سے وزن بڑھنا چاہئے۔

حمل کے دوران اور عام دنوں میں بھی ہمیں جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ کن اشیاء میں پائی جاتی ہیں ان کی تفصیل درج ہے۔

**لحمیات:** حمل کے آخری تین مہینوں میں ماں کو لحمیات کی بہت ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویا بین سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ صرف سبزیاں کھاتی ہیں تو اپنے کھانے میں لحمیات کی کمی پورا کرنے کے لئے دالیں، مٹر اور لوبیا ضرور شامل کریں۔

**کیلشیم:** روزانہ کیلشیم کی ضروری مقدار بدن میں پہنچنے تو بچے کی ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ کیلشیم کے حصول کے لئے دودھ، دہی، پنیر کے علاوہ بند گوبھی، سورج مکھی کے بیج اور تل بھی فائدہ مند ہیں۔

**فولاد:** ہمارے ملک کی خواتین میں فولاد کی کمی کا مسئلہ نہایت عام ہے جس کی وجہ سے عورتوں میں خون کی کمی پیدا ہوتی ہے جو حمل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ فولاد کے آسان حصول کے لئے بند گوبھی، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھجور، چوہارے، چھوٹے دالیں اور باجرے کا استعمال کریں۔ جسم میں فولاد جذب کرنے کے لئے سبزیوں، دالوں اور چھوٹوں پر لیموں یا کوئی کھٹی چیز چھڑک کر کھائیں کیونکہ حیاتین ج کی مدد سے فولاد جسم میں جذب ہوتا ہے۔ چائے اور کافی کا استعمال کم سے کم کریں کیونکہ چائے کوئی فولاد کو جسم کا حصہ بننے نہیں دیتے۔

**آیوڈین:** بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے آیوڈین بہت ضروری ہے اور آیوڈین کی مناسب مقدار کو روزانہ حاصل کرنا کچھ مشکل نہیں۔ سب سے پہلے آیوڈین ملائمک استعمال کریں۔ دودھ، دہی، انڈے، پنیر اور مچھلی سے بھی آیوڈین حاصل کیا جاسکتا ہے۔





# کیک رسک، تاریخ کے آئینے میں

آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ ”رسک“ 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دوبار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا

جاتا ہے کہ جدید چھوٹے کیک (کوکی کیک) کی اولین قسم ساتویں صدی میں ایران میں سامنے آئی، اُس وقت وہ دنیا کے ان چند خطوں میں سے ایک تھا جہاں شکر دستیاب تھی جبکہ دوسرا خطہ برصغیر تھا۔ موجودہ عہد کے کیک صلیبی جنگوں کے بعد دیگر مصالحہ جات کے ہمراہ ایشیاء سے سفر کر کے یورپ پہنچے اور پھر واپس ایشیاء آئے جیسے انہیں یورپ سے درآمد کیا گیا ہے۔

510 قبل مسیح کے عہد میں ایرانی شہنشاہ دارا کے بھوکے سپاہی دریائے سندھ کے قریب تھے انہوں نے ایسے سرکنڈے دریافت کئے جو کھیلوں کے بغیر شہد پیدا کرتے تھے۔ ظاہر ہے کہ ایشیائی گنے سے یہ اولین تعلق زیادہ متاثر کن نہیں تھا اس لئے اسے نظر انداز کر دیا گیا اور اسے پھر 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم نے دوبارہ دریافت کیا جس نے اسے ایران کے ذریعے اپنی ثقافت میں پھیلا دیا اور اسے بحیرہ روم کے خطے میں متعارف کرایا۔ یہ درمیانے عہد میں شکر اور (کیک) کی مصنوعات کی ابتداء میں سے ایک ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کیک رسک الٹریچہ اول کے بحری رسد کے ورثے میں سے ایک ہے۔ دوبار پکائی گئی روٹی کے یہ چھوٹے ٹکڑے طویل تر بحری سفر میں بھی خراب نہ ہوتے۔ ان کا اولین حوالہ ڈریک کے بحری سفر نامے میں سامنے آیا جو 1595ء میں تحریر کیا گیا جس میں اس نے بتایا ”سفر کے دوران ایک شخص کو 7 یا 8 ٹکڑے رسک بطور رسد فراہم کئے جاتے ہیں۔“

اٹھارہویں صدی کے وسط سے تعلق رکھنے والے جدید اور زیادہ بہتر ”کیک رسک“ کیک کے ایسے سلائس ہیں جنہیں دوبارہ پکایا جاتا ہے جب یہ خستہ ہو جاتے ہیں تو انہیں خشک کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔

کچھ تاریخ دانوں کے خیال میں رسک کی تخلیق گھر کے باورچیوں کی بنیادی ضرورت تھی تاکہ وہ روزانہ آٹا گوند ہنے کی تکلیف سے بچ سکیں اور ایسی روٹی تیار کر سکیں جو زیادہ طویل عرصے تک قابل استعمال ہو۔ مقصد خواہ کچھ بھی ہو حقیقت یہ ہے کہ کیک رسک ایک انتہائی مزے دار اسٹیک ہے جو چائے یا دودھ میں ڈبو کر کھانے کے لئے مثالی ہوتے ہیں۔ ■

شاید ہی کوئی ایسا گھرانہ ہوگا جس میں کیک رسک نہ کھایا جاتا ہو۔ چائے کے ساتھ کیک رسک نہایت مزہ دیتے ہیں۔ آئیے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ کیک رسک آخر وہ کون سا آئے کیسے؟

قدیم یورپ میں باسی روٹی کھانا معمول تھا۔ رومن سلطنت کے فوجیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے ہمراہ بسکونی نامی سخت روٹی رکھتے تھے جس کے لغوی معنی ”دوبار پکایا گیا“ ہے۔ برصغیر کے کیک رسک ممکنہ طور پر ان تاریخی بسکونی کی فصل سے ہی تعلق رکھتے ہیں۔ کھانوں کی تاریخ پر نظر رکھنے والے ماہرین بتاتے ہیں کہ ”رسک“ نام کے کھانوں کا طریقہ استعمال الٹریچہ اول کے عہد میں سامنے آتا شروع ہوا۔

کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے رسک ایک بازی نشینی بیکر نے تیار کئے تھے۔ برصغیر میں کیک رس کے نام سے مشہور اس سوغات کا اصل نام کیک رسک ہے۔ آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ ”رسک“ سال 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دوبار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا۔

”رسک“ روٹی کی دو قسم ہے جو ٹکڑا کر اور مکھن سے گوندھے ہوئے آنے سے تیار کی جاتی ہے۔ ان کی ساخت ڈبل روٹی جیسی ہوتی ہے جسے پکانے کے بعد ٹھنڈا کر کے ٹکڑے کئے جاتے ہیں اور پھر کم آچی پرائی خشک کیا جاتا ہے کہ وہ سخت ہو جاتی ہے۔ رسک میں پانی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اسی وجہ سے انہیں کافی عرصے تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ جدید بسکونی کی بنیاد کی حیثیت رکھنے والے قرون وسطی کے رسک کو بسکونی پانس (biscotti pans) کے نام سے جانا جاتا تھا اس کا مطلب ”دوبار پکائی جانے والی روٹی“ ہوتا ہے جنہیں سمندر میں بحری جہازوں اور افواج کے لئے استعمال کیا جاتا۔

متعدد ممالک میں ایسی روٹیاں پائی جاتی ہیں جو رسک سے مماثلت رکھتی ہیں۔ اب وہ چاہے ساوی ہوں جیسے اطالوی بروشیا یا میٹھی قسم (جیسے تقسیم سے قبل کے ہندوستان کے کیک رس) یا تھم ان میں دیگر اجزاء بھی شامل کئے جاتے جیسے الائچی دارچینی جاتل اور خشک میوے۔ کہا





## راجدھانی، راجھستان کا ذائقہ

اس ریستوران کی راجھستانی ثقافت کی عکاس اور سادہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرمجوشی سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے، شہناز رمزی

تھوڑی دیر کے بعد راجدھانی کے شجر نے ہمیں ریستوران کی تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے بتایا کہ ان کے ریستوران کا بنیادی مینوروزانہ تبدیل کیا جاتا ہے جب کہ ہمراہ پیش کئے جانے والے سلاوا اور اچار وہی رہتے ہیں۔ ان کا مینو 726 پکوانوں پر مشتمل ہے اور اسی مینو میں سے ہمارے لئے کھانوں کا انتخاب کیا گیا تھا۔ اسی اثناء میں بیر انفرادی جگہ لگاتی ہوئی خالی پیالیوں پر مشتمل تھالیوں سمیت حاضر ہو گیا۔ پیرے نے فوراً ہی خستہ بیکری پاپڑ لاکر ہماری تھالیوں پر رکھ دیا، اس کے ہمراہ تین طرح کے اچار بھی تھے جس میں ایک کنڈاٹھاٹو جو پیاز اور ٹماٹر سے تیار کیا جاتا ہے، گوبھی سے بنایا جانے والا سمبھارو اور گجراتی اچار جو کچے آموں اور لیموں پر مشتمل ہوتا ہے شامل تھے۔ یہ تمام اجزاء کھانوں کے ذائقوں میں اضافے کا باعث تھے۔

اس دن کے مینو میں بطور اشارہ سرداؤں اور آلو والے پنچابی سمبے شامل تھے۔ دونوں نہایت لذیذ اور مزے دار تھے بالخصوص ڈھوکے جنہیں کچھ لوگ ڈھوکے بھی کہتے ہیں۔ جن لوگوں نے کبھی ڈھوکے نہیں کھائے انہیں بتاتے چلیں کہ ڈھوکے بیسن سے بھاپ میں تیار کئے جانے والے نرم کیک ہوتے ہیں۔ ہماری خوش قسمتی سے ہم جس دن ریستوران گئے اس دن کے مینو میں ڈھوکے شامل

کراچی کے باسیوں، ملک کے مختلف شہروں اور بیرونی ممالک سے کراچی آنے والے سبزی خوروں کے لئے خوشخبری یہ ہے کہ اب انہیں کراچی کے راجدھانی ریستوران میں انہیں بہترین ذائقوں پر مشتمل سبزیوں کے پکوان میسر ہیں۔

راجدھانی کی راجھستانی اور گجراتی ثقافت کی عکاس اور سادہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرمجوشی سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے۔ چوکور میزوں کے اوپر لیپ اور اطراف میں خوبصورت اور آرام دہ سیٹیاں اور کرسیاں نہایت نفاست کے ساتھ سجائی گئی ہیں۔ ریستورنٹ کی دیواروں پر تصاویر کے ذریعے راجھستان کی منظر کشی کی گئی ہے۔ ریستوران کی اندرونی آرائش ہاؤن دستوں، مٹی کے برتن اور راجھستانی زیورات پر مشتمل ہے میزوں پر بچے نارنجی رنگ کے میز پوش اور ہرے رومال ریستوران کی خوبصورتی میں اضافے کا باعث ہیں۔

ہم جب ریستوران پر پہنچے اور آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے تو چونے اور پکڑی میں ملیں بیرا سموار لئے ہمارے ہاتھ دھووانے آ پہنچا۔ اس سارے منظر نامے نے ہمیں راجھستانی رنگ میں ڈھال دیا، جہاں مہالوں کی خاطر تواضع میں کوئی کسر نہیں چھوڑی جاتی، اعداد ازاں ہمیں اسٹیل کے گلاسوں میں، 'چھاس' پیش کی گئی۔





روزانہ کوئی نہ کوئی گوشت سے بنا ہوا کھانا بھی شامل ہوتا ہے۔ ہمیں پیش کیا جانے والا تمام کھانا نہایت لذیذ تھا اس میں نہ زیادہ مصالحے شامل کئے گئے تھے اور نہ ہی یہ زیادہ مرغن تھے۔ ان سارے کھانوں میں پیپر کوفٹ، مکھنی اور مرغ ہانڈی کا ڈاکٹھ لا جواب تھا۔ ان اجزاء کے ہمراہ دیسی گھی میں ڈبوئے تازہ بنے ہوئے نرم پھلکے پیش کئے گئے تاہم اگر کوئی دیسی گھی کھانا پسند نہیں کرتا تو اس کی فرمائش پر اسے بغیر گھی کے پھلکے پیش کئے جاتے ہیں۔ بعد ازاں پوریاں اور مٹر کے ہمراہ ایلے ہوئے چاول پیش کئے گئے جنہیں مینو میں مٹر پلاؤ کا نام دیا گیا تھا علاوہ ازیں دو طرح کی دالوں میں سے بھی انتخاب کا موقع دیا گیا تھا لی بغیر دال اور وہ بھی مصالحے دار دال کے کیسے مکمل ہو سکتی ہے تاہم پیش کی جانے والی گجراتی دال کھنے اور پیٹھے ڈالنے پر مشتمل تھی۔ اس کے بعد گئے کی کرہمی بھی پیش کی گئی جو کرہمی اور مینس کی تلی ہوئی پیٹیوں پر مشتمل تھی۔ کرہمی کے شائقین کے لئے یہ کسی نعمت سے کم نہیں تھی۔ پیٹھے میں نہایت خوش ڈاکٹھ سیب کی کبیر پیش کی گئی۔

انتہائی خوبصورت ماحول میں نہایت مزے دار اور مناسب قیمت پر دستیاب کھانوں کے لئے راجدھانی کا انتخاب بہترین ہے۔ ■

تھے۔ ڈھوکرے پکانے کے لئے خاص مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر مخصوص مہارت حاصل نہ ہو تو ان کا اصل ڈاکٹھ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ ہمیں پیش کئے گئے ڈھوکرے نہایت نرم تھے جو منہ میں رکھتے ہی کھل رہے تھے جو تیار کرنے والے شیف کی مہارت کا ثبوت تھے۔

اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے ریسٹوران کے مالک نے بتایا کہ ریسٹوران کے معیار اور یہاں کے صارفین تک اصل راجستھانی ڈاکٹھ پہنچانے کے لئے کہ انھوں نے بطور شیف راجستھانی خواتین کی خدمات حاصل کی تھیں اتنا ہی نہیں بلکہ ایک گجراتی پیپر رکھا گیا جو تمام کھانوں کو پکھ کر ان کے ڈاکٹھ کے مستند ہونے کی تصدیق کرتا۔

ہماری تھالیوں پر پختہ والا دوسرا پکوان ”بھاؤنا گری بھریدا مرچا“ اور اس کے ساتھ لال اور ہری مرچوں کی چٹنیاں تھیں۔ ”مرچا“ بھری ہوئی ہری مرچیں ہیں جن میں خلاف توقع بالکل بھی تیزی نہیں تھی بلکہ ان کا کھنا سا ڈاکٹھ تھا۔ اس کے بعد ہمارے اصل کھانے کی باری آئی پھر سے بے سونف والا ریٹانا پٹانا ہند گو بھی اور پیپر کی بھرچی مصالحہ توری پیپر کوفٹ مکھنی اور مرغ ہانڈی سے ہماری پیالیاں بھر دیں۔ گوشت کھانے کے شائقین کے لئے ریسٹوران کے میڈو میں خاص طور پر





## ناریل پانی، مزے کے ساتھ فوائد بے شمار

جدید تحقیقات نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنا دیا ہے

طبی ماہرین حاملہ خواتین کو ناریل کا پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ یہ قبض کے خاتمے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کے پانی میں موجود میکینیشیم سے پیشاب کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ گردوں کے مرلیضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اگر آپ چہرے کے کیل مہاسوں، پھوڑے اور پھنسیوں سے پریشان ہیں تو فوری طور پر ناریل کے پانی سے چہرے کی مالش کریں۔ ناریل کا پانی ہاتھوں کو نرم اور تانوں کو خوبصورت رکھنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ناریل کے پانی کو بچوں کے لئے ڈبے میں محفوظ دودھ سے بہترین سمجھا جاتا ہے کیوں کہ ناریل کے پانی میں لیورک ایسڈ (lauric acid) ہوتا ہے جو ماں کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ ناریل کے پانی میں نمک کی نہایت کم مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کے سرخ خلیوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا، ناریل کے پانی کی اسی خوبی کی بناء پر اسے "یونیورسل ڈونر" بھی کہا جاتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران بحرالکاہل کے علاقے میں اتحادی اور جاپانی افواج کے جن زخمیوں کو پلازما (خون میں شامل ایک بے رنگ مادہ) کی ضرورت پڑتی تھی ان فوجیوں کے جسم میں رگوں کے راستے سے ناریل کا پانی براہ راست جسم میں داخل کیا جاتا، یہ عمل فوجیوں کی جان بچاتا تھا۔

خوش قسمتی سے پاکستان میں ناریل اور اس کا پانی نہایت سہولت سے اور ارزاں قیمت میں دستیاب ہے اس لئے جتنا ممکن ہو اس کا استعمال کریں اور اس سے فیض یاب ہوں۔ ■

اوپر سے سخت اور اندر سے نرم و ملائم ناریل کی خوبیوں سے کون انکار کر سکتا ہے؟ مزید ارزاں آنے کے مالک اس پھل کے فوائد اپنی جگہ ہیں لیکن اس کے پانی کے کرشمات بھی حیران کن ہیں۔ ناریل کے پانی کے استعمال کی تاریخ کے بارے میں کوئی حتمی بات نہیں کہی جاسکتی تاہم اس کے فوائد سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ ناریل کا پانی پیاس بجھانے کے ساتھ دماغ کو طاقت دیتا ہے، یہ جلد کو تروتازہ بناتا ہے۔ اس کے فوائد کی بناء پر دنیا بھر میں اس کی مانگ بڑھتی جا رہی ہے۔ جدید تحقیقات کے نتیجے میں ناریل کے پانی کی جو خوبیاں سامنے آ رہی ہیں اس نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنا دیا ہے۔ تحقیق کہہ رہی ہے کہ ناریل کے پانی میں کثرت سے غیر تکیدی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دماغ کو تازہ اور جلد کو ملائم کرتے ہیں نیز جسم کو طاقت دیتے ہیں۔ دیگر پھلوں کے جوسوں کے مقابلے میں ناریل کے پانی میں شکر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ناریل کا پانی جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے ساتھ تیزابیت بھی کم کرتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کے اثرات روکنے والی اور سرطانوں سے محفوظ رکھنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں اسے پینے سے جلد پر جھریاں نہیں پڑتی اور جلد کے غلے سیراب اور مضبوط رہتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم شامل ہوتا ہے اس لئے ناریل کا پانی پینے سے گردے کی پتھری کی تحلیل میں مدد ملتی ہے۔

ناریل کے پانی سے متعلق حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ناریل کے پانی کا باقاعدگی سے استعمال نہ صرف خون کی گردش بہتر کرتا ہے، فشار خون اور خون کی ذیابیطس کو قابو میں رکھتا ہے بلکہ وزن بھی کم کرتا ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔





## خوبصورتی کی ابتداء ہاتھوں سے

ہاتھ ہماری توجہ چاہتے ہیں، اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں، گھریلو ٹونکے آزما کر بھی ان کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے

ایک انڈے کی سفیدی 1/2 پیالی پگھلی ہوئی موسم 1/2 پیالی بادام کا تیل اور ایک چمکی پھنکری کو ایک برتن میں ڈنڈی کی مدد سے کریم کی شکل آنے تک ملا تے رہیں، پھر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ ہاتھوں پر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس کریم کی مالش کرتے رہیں، چند ہی دنوں میں ہاتھوں کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

بعض لوگوں کو ناخن کترنے کی عادت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو بد نما بنا دیتی ہے۔ اس سے چھٹکارا پانا اتنا بھی مشکل نہیں، ایک کریلے میں 1/2 چائے کا چمچہ نمک چھڑک دیں۔ تھوڑی دیر میں کریلے سے پانی نکالنا شروع ہو جائے گا۔ یہ پانی ناخنوں پر لگائیں، ناخن کترنے والے اس کے تلخ ذائقے کی وجہ سے انگلیاں منہ میں لینا بھول جائیں گے۔

ہمارے ہاتھ دن بھر کاموں میں مصروف رہتے ہیں۔ صابن کے علاوہ واشنگ پاؤڈر میں شامل مختلف کیمیائی اجزاء ہاتھوں کی جلد اور ناخنوں کو خشک کر دیتے ہیں۔ اس کے لئے ہم وزن عرق گلاب اور گلیسرین ملا کر ہاتھوں پر مالش کریں اس سے ہاتھ نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ 2 چائے کے چمچے شہد اور 2 چائے کے چمچے کیونکارس ملا کر ہاتھوں پر لگانے سے بھی ہاتھوں کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ بے رونق ہاتھوں کے لئے رات میں سونے سے پہلے کسی برتن میں نیم گرم پانی لیں، اس میں چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں، اپنے ہاتھ اس میں 10 منٹ تک بھگوئے رکھیں، پھر صاف کر کے زیتون کے تیل کی مالش کریں اور صبح ہاتھ دھولیں۔ چند دن کے عمل سے واضح فرق محسوس ہوگا۔

جلد خصوصاً ہاتھوں کی جلد کو تندرست رکھنے کے لئے خوراک میں حیاتین اے، بی، سی، ڈی، کیلشیم، فولاد اور لحمیات سے بھرپور چیزیں شامل کریں۔ ■

ہاتھ شخصیت کا آئینہ ہوتے ہیں، لوگوں کی اکثریت ہاتھوں کے بارے میں لا پرواہ نظر آتی ہے۔ ایسے لوگوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ گندے اور پھٹے ہوئے ہاتھ قیمتی ملبوسات اور میک اپ تک کے تاثر کو ضائع کر دیتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ توجہ چاہتے ہیں اور اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے، صرف گھریلو ٹونکوں کو آزما کر بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی کے لئے ہفتے میں ایک بار کسی ماہر سے مانیکیور (Manicure) ضرور کرائیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو خود کرنے کی کوشش کریں۔ کپڑے اور برتن دھوتے اور باغبانی وقت ہاتھوں پر ربڑ کے دستانے ضرور پہنیں۔ سبزی یا پھل کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر مومنگ پھلی، سرسوں یا زیتون کا تیل لگائیں تاکہ ہاتھ نشانات سے محفوظ رہیں۔ ہاتھوں کو زیادہ دیر تک گیلا نہ رکھیں، اس سے نہ صرف ہاتھوں کی جلد خشک ہو جاتی ہے بلکہ ناخنوں کے ارد گرد کی جلد ڈھیلی اور بے جان ہو جاتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے چند چھوٹی چھوٹی ورزشیں معادن ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر اپنے دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں کو 15 سے 20 مرتبہ جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں، انگلیوں کو پھیلائیں اور پھر آپس میں ملائیں۔ اس سے ہاتھوں کی انگلیاں زیادہ خوبصورت اور پُرکشش ہوں گی۔ منہی بند کر کے کلائی کو 15 مرتبہ گھڑی کی سمت، پھر 15 ہی مرتبہ گھڑی کی الٹی سمت میں گھمائیں اس سے کلائی میں لچک آئے گی۔ تیرنے اور رسی کودنے سے بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔



# مصالحہ پیش

☆ نیل پاش اور اپ اسٹک کو گرمیوں کے موسم میں فرج میں رکھیں۔ اس طرح وہ خراب ہونے سے محفوظ رہیں گی۔

☆ ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل ایک کھانے کا چمچ بادام کا تیل ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ چند ہی دن میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ نہانے کے لئے رکھے جانے والا گرم پانی آئینے کو دھندلا دیتا ہے۔ اگر آپ اپنے آئینے کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو اسٹینچ کی مدد سے صابن کی ایک تہہ شیشے پر لگا لیں۔

☆ اگر ہاتھ جل جائیں تو چونے کے پانی میں شکر گھول کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں، جلے ہوئے ہاتھ کو فوری طور پر پانی میں ڈالیں۔ فوری آرام آجائے گا اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔

☆ اگر آپ اپنی بھاری بھر کم الماری ریفریجریٹر یا کسی اور وزنی چیز کو کھسکانا چاہتے ہیں یا اس کی جگہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے سامنے فرش پر تھوڑا سا پاؤڈر چھڑک دیں اور پھر اس چیز کو کھسکائیں۔ اس طرح آپ کی چیز باآسانی حرکت میں آجائے گی اور فرش پر رگڑ کے نشانات بھی نہیں بنیں گے۔

☆ اگر بخارتیز ہو تو فوری طور پر بکری کا دودھ ہاتھ اور پیروں میں ملیں۔ بخار کا زور ٹوٹ جائے گا۔

☆ سیکریٹ کی بدبو ارد گرد والوں کے لئے ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ اگر ایش ٹرے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں تو دوسرے آپ کے سیکریٹ کی بدبو سے محفوظ رہیں گے۔

☆ اگر بال بے رونق ہو رہے ہیں تو 2 کھانے کے چمچ سمندری نمک ایک لیٹر اٹلتے ہوئے پانی میں ملا دیں پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ اس پانی سے ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ بالوں کو حسب معمول دھوئیں، بہتر یہ ہوگا کہ بالوں کو دھونے کے لئے صابن کے بجائے شیمپو استعمال کیا جائے۔

☆ اگر کسی کپڑے پر رواں آ گیا ہے تو اسے اپنے گھٹنے پر رکھیں اور ایک نئے یا استعمال شدہ ریز سے اسے صاف کریں۔ لیکن اسے گیلانہ کریں، تمام روئیں صاف ہو جائیں گے اور کپڑا نیا لگے گا۔





# آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات** اور **اسماء الحسنی** سے پیش کرتے ہیں۔

لوہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں اکل؟ (ن۔ر۔جنوبی پنجاب).....  
 بیٹی! آپ لوح حفاظت بنوالیں۔  
 بیٹی! باجی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تھے ہوئے تھے آپ نے لوح تحفہ قدس بنا کر دی دھیفے کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م۔ب۔باغ، کشمیر).....  
 بیٹی! لوح کو پاک بچتے پانی میں شستہ کر دوں۔  
 بیٹی! صاحب! میں نے رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے مکی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل دھیفے اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔اوگی، مانسہرہ).....  
 بیٹی! دوا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس دھیفے کو چاری رکھیں۔  
 بیٹی! اکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے دھیفہ بتادیں؟ (فیلم۔لاہور).....  
 بیٹی! 2 صبح "بہا لائم یا صمیم" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاء اللہ خوشی نصیب ہوگی۔  
 بیٹی! اسکالر صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ دھیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور دھیفے کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پھڑی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشاق۔منڈی جہانیاں).....  
 بیٹی! صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پڑھیں میں بھی شروع کر دوں۔  
 بیٹی! میں نے ہاٹ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام کمال آیا اور الحمد للہ قرضے بھی ادا ہو گئے۔ (عبدالواسطہ، خانوال).....  
 بیٹی! مبارک ہو اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔

آپ نے بی بی امید دلائی، تیسری بار دھیفے کو 10 سی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ سی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی اب کیا حکم ہے۔ (قصیر شاہ، سوئیڈن).....  
 بیٹی! کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کئے گئے اسماء الحسنی کے حوالے سے وعدے کو پورا فرمایا، آپ اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔  
 بیٹی! باجی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور دھیفہ دیئے تھے الحمد للہ دھیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز۔راولپنڈی کینٹ).....  
 بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بچتے پانی میں بہادیں۔  
 بیٹی! اکل! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا دھیفہ دیں، مہربانی کر کے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین۔ماٹلی، سندھ).....  
 بیٹی! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ پلٹے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "بہا نافع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد فیسی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔  
 بیٹی! میری! میں انتہائی مقروض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے لوح شرف مشتری بنا کر دی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی فیسی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، دھیفہ پورا ہو گیا سب اب؟ (شوکت رحمتا۔برہنہ).....  
 بیٹی! اکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جواہر میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تحفہ نجات دی الحمد للہ دھیفے کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کو راضی کر دیا اور آپ کی ہدایت کے مطابق دھیفے کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب امی اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے

..... اسکالر صاحب! 2 سال قبل آپ سے امین سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تھے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر عالمی جتڑی پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے دھیفہ دیا، الحمد للہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویے تبدیل ہو گئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کر سکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟ (رضوان علی۔سائین).....  
 بیٹی! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا نذرانہ ہے۔  
 بیٹی! اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے ہاٹ کے کھلنے کے لئے دھیفہ لے لئے تھے، 2 بار دھیفہ کرنے پر اللہ نے میری سنی الحمد للہ دوسرا انعام کمال آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (اصغر۔اوٹارو، سندھ).....  
 بیٹی! اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں، لوح کو کھنڈی کر دوں۔  
 بیٹی! باجی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب قاتلوں کی نوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ڈی جی خان).....  
 بیٹی! بھائی! سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔  
 بیٹی! پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کر دیا تھا، اور جب سے میں نے پارٹنر شپ ختم کی جب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ دھیفے کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کر لیا اب مزید دھیفہ پڑھنا ہے؟ (راجہ سلطان۔منظر آباد، کشمیر).....  
 بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں، دھیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔  
 بیٹی! اکل! میں نے سوئیڈن آپ سے ہیر وزگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار دھیفہ کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا

**ہدایات :-** اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوالی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فونو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر ٹائپ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے دھائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر دھائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے لئے کیلئے :- **سید محمد علی قادری** A-911، سکٹر 11-B، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔  
 email: mashaleraah@gmail.com --- mashaleraah@gmail.com  
 Mobile:- 0333-2254335 --- 0331-2491201 --- 0345-230236



نور کے



## حلقے دُور گزرنے کے لئے

آنکھوں کے گرد پڑے حلقے دُور کرنے کے لئے ہاتھ کی تیسری انگلی پر زیتون کا تیل لگائیں اور سونے سے قبل حلقوں پر ماش کریں۔ غیند پوری کریں۔ چقدر اور گاجر کا جوس پیئیں۔



رنگے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ نے بال کسی کیمیکل سے رنگے ہیں تو رنگنے کے اگلے دن بالوں میں مہندی لگائیں۔ اس سے نہ صرف بال کیمیکل کے منفی اثرات سے محفوظ رہیں گے بلکہ رنگ بھی زیادہ دن تک برقرار رہے گا۔ پہلے دن کے بعد 5 دن کے وقفے سے پھر 6 دن کے وقفے سے اور پھر 7 دن کے وقفے سے مہندی لگانے کا عمل دہراتے رہیں اور ہر بار ایک دن کا اضافہ کر دیں۔ اس طرح سے مہندی کا عمل مہینے میں 2 مرتبہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے بالوں کو رنگنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔



## اجار کو محفوظ رکھنے کے لئے

اگر اچار کو محفوظ رکھنا ہے تو اسے نہ گیلے چمچے سے چلائیں اور نہ ہی اسے نکالنے کے لئے پلاسٹک یا اسٹیل کا جیچہ استعمال کریں۔



لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لئے

لیموؤں کا رس ہلکا سا پکائیں، اسے ٹھنڈا کر کے ایک لیموں کا رس شامل کر دیں۔ لیموں کے رس کو برف جمانے کی ٹرے میں ڈال کر جمائیں۔ انہیں نکال کر پلاسٹک کی تحفیلی میں ڈالیں اور اسے ریڈیو سے بند کر دیں۔ اس کو مہینوں تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔



کھلے ہوئے چاول بنانے کے لئے

اگر چاول کھلے کھلے بتانے ہیں تو انہیں ٹھنڈے پانی سے دھوئیں پکاتے ہوئے ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ شامل کریں اور اگر ضرورت ہو تو درمیان میں بھی ٹھنڈا اسی پانی شامل کریں۔ چاول کھلے ہوئے بنیں گے۔







Cluster Beans

Gawar ki phali

گوار کی پھلی

Artichoke

خرشف

Kharshaf



Cauliflower

پھول گوبھی

Phoolgobhi

Barley

دلیہ

Daliya



Pumpkin

کدو

Kadu

Basil

تلسی

Tulsi



Radish

مؤلی

Muli

Ash gourd

پیشا

Petha



# MASALA

## TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے :

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک افلاح ڈینٹس برانچ، کراچی پاکستان

قارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالتقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر براہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

صرف 1500 روپے میں

www.pdfbooksfree.pk

READING  
Section